ATINGEREA CUANTICĂ

SUPRAÎNCĂRCAREA

Tehnici avansate de Atingere Cuantică



ALAIN HERRIOTT

Opiniile participanţilor la cursul de *Supraîncărcare* al lui Alain Herriott

„Nu-mi vine să cred cât de bine am început să mă simt după ce am urmat cursul de Supraîncărcare al lui Alain şi după ce am început să practic Meditaţia Culorilor. Viaţa mea s-a transformat radical. Sunt mai fericită, mai calmă, mai plină de iubire, mai senină şi am mai multă încredere în mine. Mă descurc în orice situaţie cu graţie şi cu iubire. Îţi mulţumesc, Alain, şi mulţumesc Atingerii Cuantice pentru îmbunătăţirea vieţii mele din toate punctele de vedere.“

Hether Churchill, N.D.

„Încă mai vibrez! Alain este… competent, bun cunoscător al domeniului pe care îl predă, plin de compasiune şi de seninătate!“

Brock Schwartz

„O metodă clar prezentată şi uşor de înţeles. Atunci când a conceput-o, Alain a dat dovadă de o intuiţie, o viziune şi o sensibilitate ieşite din comun.“

Gini Kyle

„Tehnicile predate la cursul de *Supraîncărcare* pot transforma fiinţa pe toate nivelele. Aceste tehnici ridică vibraţiile deopotrivă vindecătorului şi celui vindecat, pe un

nivel pe care personal nu l-am putut simţi prin nicio altă tehnică sau metodă."

Carol Landrum

„Acesta este cel mai bun curs de dezvoltare personală pe care l-am urmat în ultimii 30 de ani. Am aflat cu această ocazie numeroase idei şi tehnici noi, pe care nu le-aş fi crezut niciodată posibile. A fost o mare surpriză pentru mine!"

Damien LeBeau

„Nu m-am simţit niciodată în viaţă atât de plin de putere, de capabil şi de încrezător în sine. Puterile mele vindecătoare au crescut exponenţial. Meditaţia asupra celor 12 Culori este fantastică. Alain este un instructor plin de compasiune, de blândeţe şi de afecţiune."

Sam Shay

„Ce dar minunat!! Acest curs m-a condus indiscutabil pe un nivel superior de conştiinţă şi de luciditate, şi mi-a permis accesul la un nou set de instrumente, absolut incredibile, pe care le pot folosi nu doar în munca mea de vindecare, ci şi în viaţa de zi cu zi. Întregul curs mi s-a părut extrem de profund."

Erich Sommers

„Am învăţat mai multe decât am sperat sau decât m-aş fi aşteptat. Cursul este foarte bine prezentat şi explicat."

Jacqueline Carson, N.D.

„Uimitor. Alain şi-a prezentat materialul într-o manieră plină de umor şi uşor de înţeles, dând însă dovadă de cel mai înalt respect pentru toţi participanţii la cursul său. Explicaţiile au fost detaliate şi extrem de clare."

Rick Korosteshevsky

„Cursul mi-a depăşit cu mult aşteptările. Am crezut că va fi doar un nou curs de bioenergie, dar mi-a deschis posibilităţi nebănuite."

Virginia Randall

„Alain este un profesor excelent."

C. Phillip Sutton

„Alain este un profesor extrem de valoros, aşa cum rareori găseşti. Celor care doresc să îşi îmbunătăţească tehnicile de Atingere Cuantică le recomand insistent acest curs. Îi asigur că vor fi deopotrivă uimiţi şi încântaţi."

Yvonne Donaldson

„Nu am nicio îndoială că tehnicile de Atingere Cuantică vor avea o contribuţie decisivă în această epocă a marilor schimbări. Atunci când ridici vibraţia inimii, lucrurile se schimbă, oamenii se vindecă, şi la fel şi planeta. Îţi mulţumesc, Alain, pentru marea ta energie şi pentru încurajările tale. Pur şi simplu nu există limite! Uau!"

Joan Derbyshire

SUPRAÎNCĂRCAREA

TEHNICI AVANSATE DE ATINGERE CUANTICĂ

Alain Herriott



Traducere din limba engleză:
Cristian Hanu

ADEVĂR DIVIN
Brașov, 2010

Editura **ADEVĂR** **DIVIN**

Braşov, str. Zizinului nr. 48, parter, ap. 7, cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722 148 983 *sau* 0727 275 877
Telefon / Fax: 0368 462 076 *sau* 0268 324 970
E-mail: contact@divin.ro *sau* contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiţi şi alte cărţi pentru suflet:
www.divin.ro
Site: www.secretul.tv
Yahoo! Group: adevardivin

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HERRIOTT, ALAIN
Supraîncărcarea: tehnici avansate de atingere cuantică / Alain Herriott; trad.: Cristian Hanu; cuvânt înainte: Richard Gordon. - Braşov: Adevăr Divin, 2010
ISBN 978-606-8080-36-9
I. Herriott, Alain
II. Hanu, Cristian (trad.)
III. Gordon, Richard (pref.)

Ilustraţii: Molly Melloan, Genevieve Fewell şi Eleanor Barrow

Tehnoredactare: Elena David
Corectură: Elena Málnai

Mulțumiri

Doresc să le mulţumesc lui Richard, Jody, Mary, Genevieve şi Molly, fără ajutorul cărora această carte nu ar fi putut fi scrisă şi publicată.

Alain Herriott

Cuprins

Cuvânt Înainte de Richard Gordon
Fondatorul tehnicii de Atingere Cuantică

Acum cinci ani, am făcut o vizită de rutină la o cameră de lectură din Ashland, Oregon, fără să îmi imaginez că Mary Derr, „directoarea biroului“, avea să îmi schimbe în curând viaţa.

Numele indian al lui Mary este „Acvila Albă“. Înainte, ea a lucrat la centrul lui Neil Donald Walsh. După ce am vizitat camera de lectură, am întrebat-o pe Mary dacă doreşte să experimenteze Atingerea Cuantică. În timp ce transferam energie în genunchiul ei, Mary a început să îmi descrie în detalii uluitor de precise ce se întâmplă la nivel subatomic, în interiorul celulelor, şi alte consecinţe invizibile ale lucrului cu energia.

La început, am crezut că Mary este doar un alt pretins „medium“. De-a lungul vieţii, am cunoscut numeroase persoane care mi-au descris în detaliu ce „vedeau“ cu ochii minţii lor. Mi-am creat chiar un test pentru a verifica aceste situaţii. Fără să spun niciun cuvânt şi fără să fac niciun gest exterior, îmi schimb radical energia pe care o emit, pentru a vedea dacă persoana în cauză sesizează sau nu ce fac. Până acum, doar doi oameni au trecut cu brio acest test: Rosalyn Bruyere şi Alain Herriott.

După ce am petrecut câteva minute ascultând o descriere remarcabil de detaliată a lucrurilor minunate care se întâmplau

în timpul şedinţei de vindecare, am iniţiat vârtejul energetic (o tehnică de rotire a energiei cu mare viteză). Instantaneu, Mary a exclamat: „Dumnezeule, nu am mai văzut niciodată energia rotindu-se atât de rapid!“ Mi-am dat seama pe loc că am întâlnit o persoană care îmi vede într-adevăr energia.

A doua zi, am petrecut mai mult timp cu Mary şi am aflat cu această ocazie că şi-a creat câteva tehnici de vindecare absolut uimitoare. Ea a participat la cursul meu şi a privit uimită demonstraţiile mele de Atingere Cuantică. Mai târziu, mi-a explicat că aura mea energetică se dilată masiv atunci când operez transferul energetic. La un seminar de Atingere Cuantică ţinut la Medford, Oregon, Mary mi-a spus că toţi participanţii manevrau mai bine şi mai puternic energia decât orice altă persoană pe care a cunoscut-o vreodată.

La circa o săptămână după curs, Mary m-a sunat şi mi-a spus că a creat o serie de metode noi de folosire a Atingerii Cuantice, integrând în ele inclusiv descoperirile pe care le-a făcut de-a lungul foarte multor ani de studii. Aceste tehnici le permit chiar şi oamenilor obişnuiţi să îşi dubleze puterea vindecătoare şi să obţină rezultate care vor dura de cel puţin două ori mai mult.

Promisiunile ei s-au dovedit adevărate, iar metodele create de ea m-au impresionat profund.

Am sperat atunci că Mary le va împărtăşi şi altora fantasticele ei tehnici, dar oricât de bună clarvăzătoare şi practicantă ar fi, ea nu şi-a dorit niciodată să devină instructoare. A preferat întotdeauna să ducă o viaţă liberă, de ţigancă, în locul unui program dens şi imposibil de schimbat. Din fericire, Alain Herriott a făcut ceea ce lui Mary i-a fost imposibil. La vremea respectivă, el avea deja

capacitatea de a vedea ce se întâmplă în plan energetic. El a început să lucreze cu Mary, a deprins noile tehnici, pe care le-a aprofundat şi le-a dezvoltat şi mai mult, după care a devenit un instructor foarte apreciat şi iubit, deopotrivă la nivel naţional şi internaţional.

Un alt mare talent al lui Alain este extraordinara sa capacitate de a comunica cu uşurinţă, într-un mod colocvial, ajutându-i astfel pe oameni să se simtă confortabil în timp ce învaţă noile sale tehnici. În plus, înţelepciunea lui Alain este foarte profundă, fapt care îi ajută pe practicanţii la cursurile sale să se relaxeze, să se deschidă, să accepte, să crească şi să îşi dilate conştiinţa. După mulţi ani de predare a cursurilor de *Supraîncărcare,* experienţa şi viziunea lui Alain, combinate cu contribuţia lui Mary, au permis rafinarea acestor tehnici pe nivele calitative nebănuite anterior.

Celor care doresc să progreseze în domeniul tehnicilor de Atingere Cuantică, le recomand cu căldură cartea de faţă. Celor care doresc să meargă chiar mai departe le recomand caseta video referitoare la Supraîncărcare şi cursurile propriu-zise.

Cu multă iubire,
Richard Gordon

Prefaţă

Orice tehnică poate fi rafinată în urma experienţei acumulate. Cartea de faţă este rezultatul unor asemenea procese de rafinare.

Supraîncărcarea nu este altceva decât o rafinare a metodei clasice de Atingere Cuantică. Tot ce ai învăţat din prima carte, *Atingerea Cuantică: puterea de a vindeca,* rămâne valabil. Supraîncărcarea nu face decât să accelereze eficacitatea tehnicilor clasice de Atingere Cuantică. Astfel, rezultatele sunt obţinute mai rapid, energia pătrunde mai profund în ţesuturi, iar capacitatea vindecătorului de a direcţiona energia către o zonă sau alta devine mai bună.

Tehnicile din această carte sunt concepute cu scopul de a te învăţa cum să devii mai eficient. Vei afla cu această ocazie cum să îţi concentrezi şi cum să îţi direcţionezi energia din mâini într-o manieră mult mai eficientă. Când vei termina de citit această carte, vei descoperi că puterea ta de a emite energie vindecătoare a crescut de trei sau de patru ori. (Există şi tehnici care sunt deprinse mai uşor cu ajutorul unui instructor, dar marea majoritate pot fi învăţate uşor prin citirea acestei cărţi, eventual însoţită de caseta video).

Fiecare etapă a procesului de transformare interioară (petrecut în noi înşine, dar şi în clienţii noştri) ne oferă prilejul de a ne privi într-o lumină nouă. Multe din tehnicile

prezentate în această carte impun o aprofundare a percepţiei propriului sine, încurajându-ne astfel să ne deschidem mai mult în faţa călătoriei explorării de sine.

Totul depinde de focalizare şi de fluxul energetic. Tu cât de mult eşti dispus să renunţi la ideile preconcepute şi să pătrunzi în spaţiul pe care eu îl numesc al „acceptării“? Cartea de faţă te va ajuta să capeţi acces la aspecte mai profunde ale Sinelui tău real şi te va învăţa cum le poţi încorpora în viaţa ta de zi cu zi.

Cartea de faţă îşi propune să fie un manual pragmatic. De aceea, vom examina pe larg tehnicile pe care trebuie să le aplici şi felul în care îţi poţi îmbunătăţi eficacitatea în aplicarea lor. În final, vom încerca să răspundem la cât mai multe întrebări referitoare la punerea în circulaţie a energiei, astfel încât toate principiile descrise în acest material să ţi se pară uşor de înţeles.

Experienţele mele legate de lucrul cu energia

Experienţa mea de vindecător/medium a început în ultimii ani de liceu, când am început să pun la îndoială realitatea care îmi era prezentată de profesori şi de mass-media. Am prins din plin revoluţia culturală din anii ’60, iar prin anii ’70 am început să practic intensiv yoga. După circa un an şi jumătate de focalizare (în meditaţie) asupra „vederii“ energiei, am început într-adevăr să văd aurele. Am continuat apoi să îmi extind cercetările în acest domeniu. Am descoperit astfel că pot simţi cu o mare naturaleţe ce se întâmplă cu energia în propriul meu corp. De aceea, ori de câte ori

încerc să mă deschid mai mult în faţa percepţiilor subtile din afară, încep întotdeauna din interiorul meu. Pe măsură ce a trecut timpul, am constatat că pot auzi, mirosi, gusta, vedea, simţi şi cunoaşte energia şi lucrările ei. Capacitatea mea de a interacţiona cu energia vitală s-a amplificat enorm, îndeosebi după ce am practicat Qigong timp de şase luni. Am început astfel să îmi dau seama că maniera în care este percepută energia diferă de la om la om. Nicio modalitate de a percepe energia nu este mai bună sau mai rea decât celelalte. La un moment sau altul din viaţa sa, orice om a avut percepţii subtile. De altfel, marea majoritate a copiilor au astfel de percepţii naturale până la vârsta de şase sau şapte ani. La această vârstă, ei încep să adopte punctul de vedere al culturii din care fac parte şi încep să îşi blocheze aceste percepţii subtile. Din fericire, orice om poate învăţa să îşi redescopere şi să se reobişnuiască cu aceste capacităţi de percepţie cât se poate de naturale. Probabil cel mai important motiv pentru care aceste capacităţi rămân blocate la majoritatea oamenilor este faptul că aceştia se îndoiesc că le au (chiar dacă au percepţii subtile, ei nu cred în ele sau se îndoiesc de ele).

Introducere

Energia (sau *chi)* nu este nici pozitivă, nici negativă. Energia este energie. În activitatea de vindecare, felul în care este direcţionată sau folosită energia defineşte efectele ei asupra corpului şi/sau asupra emoţiilor clientului. Felul în care este acceptată energia de către client – la nivel fizic şi psihic, conştient şi subconştient – este un alt factor, la fel de important.

Multe din ideile prezentate în această carte provin de la o femeie foarte înzestrată pe nume Mary Derr, care are capacitatea de a vedea în toate lumile subtile încă de la vârsta de trei ani. Mary are sânge de indian Lakota Sioux, este perfect familiarizată cu spiritualitatea nativ-americană şi a studiat numeroase metode antice de vindecare. În cadrul tribului ei indian, a deţinut funcţia de „văzătoare în lumea de dincolo“. Şi-a petrecut cinci ani cu bunica ei, Megan Lupoaica Cenuşie, o indiancă Onieda/Ozarian, creatoare a Pachetului de Cărţi ale Bunicii. În plus, Mary a petrecut mai mulţi ani alături de Nicki Scully, creatoarea Călătoriilor Şamanice. Ea a călătorit în multe ţări străine şi după 15 ani de experimentare cu diferite modele energetice, precum şi după observarea semnăturilor energetice ale oamenilor din diferite culturi, şi-a dezvoltat şi şi-a rafinat un anumit număr de tehnici vindecătoare pe care le consideră eficiente pentru

toate rasele şi combinaţiile de rase. Când l-a cunoscut pe Richard Gordon şi a făcut cunoştinţă cu Atingerea Cuantică, ea şi-a dat seama că propriile ei tehnici se combină perfect cu cele de Atingere Cuantică. Cursul de Supraîncărcare prin Atingere Cuantică şi cartea de faţă au fost create ca urmare a dorinţei ei de a lărgi şi mai mult posibilităţile specifice lucrului cu energia.

Unele din tehnicile prezentate în continuare îmi aparţin, îndeosebi accentul pus pe „acceptare", precum şi ideea de punct focal energetic şi metodele de stimulare a acestuia. Am depus de asemenea un efort personal pentru a rafina anumite proceduri de vindecare a unor afecţiuni specifice. La rândul lui, Richard Gordon şi-a adus contribuţia prin clarificarea ideilor amintite, dar şi prin prezentarea anumitor tehnici specifice.

Graţie cursului de Atingere Cuantică pe care l-am urmat, am astăzi privilegiul de a prezenta opiniei publice cursul de Supraîncărcare, care mi-a lărgit propriile mele orizonturi. Am învăţat tehnicile pe care le ofer în această carte observând fluxul energetic a mii de persoane, precum şi cunoaşterea pe care mi-a dăruit-o Universul. Dacă vei învăţa să practici aceste tehnici, nu uita să îţi lărgeşti încontinuu cunoaşterea. Cu toţii avem ceva de învăţat în fiecare zi. Permite-ţi să experimentezi şi urmăreşte să îţi creezi noi tehnici de vindecare sau să le rafinezi pe cele oferite în continuare. Viaţa este un proces de creştere continuă. De aceea, acceptă-ţi creşterea şi devino cel care eşti cu adevărat. În acest fel, vom avea cu toţii de câştigat.





Capitolul 1

Circuitul energetic şi respiraţia: o perspectivă diferită

Fiecare moment este impregnat cu posibilităţile
infinite ale respiraţiei.
El reprezintă o creştere şi o descreştere continuă,
Purtând în sine principiul matern care ne-a dat
viaţă tuturor.

Amplificarea şi acceptarea

Atunci când învăţăm ceva nou, noi avem o predispoziţie anumită: unii pentru ceea ce simt, alţii pentru ceea ce văd, iar alţii pentru ceea ce citesc. În timp ce abordezi acest material nou, încearcă să îl priveşti din perspectiva care funcţionează cel mai bine pentru tine. Simte, ascultă, citeşte, imaginează-ţi, pretinde şi tradu. Toate exerciţiile din această carte sunt orientate şi prezentate în principal din perspectiva simţirii, întrucât aceasta este principala modalitate prin care este experimentată Atingerea Cuantică. Dacă încerci însă aceste tehnici şi ţi se pare că nu reuşeşti să le aplici, imaginează-ţi pur şi simplu că ai reuşit. Sunt nenumăraţi autorii care au demonstrat că orice înţelegere, îndeosebi în domeniul energetic, începe cu imaginaţia. Energia urmează întotdeauna gândul sau intenţia, ceea ce înseamnă că ea se îndreaptă întotdeauna către locul asupra căruia te concentrezi. Aplică aceste tehnici şi te asigur că vei obţine rezultate într-un timp foarte scurt, fapt care te va uimi.

Cartea de faţă porneşte de la câteva prezumţii, cea mai importantă fiind aceea că ai citit prima carte din serie *(Atingerea Cuantică: Puterea de a vindeca)* şi că ai practicat deja ceea ce scrie acolo. A doua prezumţie este că ai acumulat suficientă experienţă în timpul activităţii de vindecare pentru a observa anumite subtilităţi pe care le implică aceasta.

Îţi voi explica în continuare cum îţi poţi trata clienţii la fel de eficient şi de uşor ca orice practicant al Atingerii

Cuantice. Te voi conduce chiar dincolo de acest nivel, către noi teritorii, astfel încât oricare ar fi problemele cu care te confrunţi, să ai încredere că dispui de instrumentele necesare pentru a-ţi îndeplini scopurile.

Care sunt atributele unor practicanţi eficienţi ai Atingerii Cuantice?

1. Ei atrag energia din propriul lor corp, dar şi din jurul lor.
2. Ei trimit intuitiv această energie către anumite zone sau aspecte corporale specifice, folosind diferite culori.
3. Atunci când îşi oferă energia, ei sunt flexibili, jucăuşi şi plini de iubire.
4. Ei îşi acordă permisiunea de a încerca diferite abordări ale aceleiaşi probleme, pornind de la premisa că îşi oferă energia pentru binele suprem al persoanei pe care o tratează. Datorită acestei atitudini deschise, ei sunt inovativi şi nu se plictisesc niciodată în timpul procesului de vindecare.

Iar acum, să începem efectiv, făcând câteva exerciţii de respiraţie.

Circuitul energetic şi respiraţia: o perspectivă diferită

Unul din primele lucruri pe care le observ atunci când lucrez cu un student nou este felul în care curge energia atunci când practică circuitul energetic şi exerciţiile de

respiraţie. Cel mai important lucru între toate este să fii relaxat. Majoritatea oamenilor se forţează pur şi simplu prea mult. Ei cred că este nevoie să forţeze lucrurile. Din păcate, atunci când lucrezi cu energia subtilă, orice forţare reprezintă un blocaj absolut. Iată aşadar câteva modalităţi de a te relaxa:

- Scutură-ţi periodic corpul şi eliberează-te astfel de orice rigiditate interioară.
- Atunci când lucrezi cu energia, încearcă să te „distrezi", să simţi că te joci. Amuză-te! Atitudinea jucăuşă este secretul unui flux energetic lin şi fluent.
- Atunci când execuţi o şedinţă de vindecare, consider-o o simplă experienţă, nu o necesitate de a obţine cu orice preţ rezultate pozitive.

Explicaţii suplimentare referitoare la perioada de antrenament

Noi ne ridicăm vibraţia corpului prin aplicarea respiraţiilor specifice Atingerii Cuantice, prin focalizarea energiei şi prin folosirea intenţiei (cel puţin la început). În acest fel, noi direcţionăm această energie care vibrează pe o frecvenţă superioară către locul pe care dorim să îl tratăm, după care aşteptăm un răspuns. Această acţiune este numită „trimiterea" sau „oferirea" energiei şi este guvernată de intenţie. Ori de câte ori îi observ pe oameni făcând acest lucru, constat cum energia lor se direcţionează către zona asupra căreia se focalizează, după care se răspândeşte dincolo de aceasta.

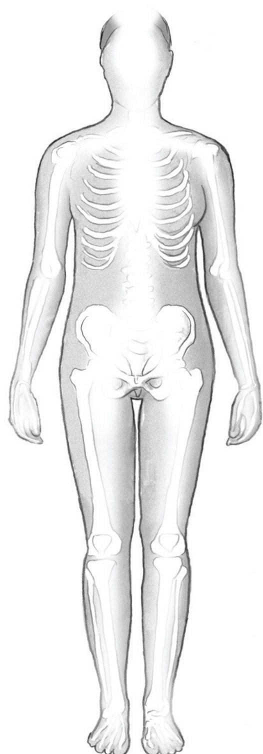
Pe de altă parte, ori de câte ori îi observ pe oameni că îşi creează un câmp energetic în jurul mâinilor, pe care nu îl direcţionează însă către nicio zonă anume (prin puterea intenţiei), constat că rezultatele pe care le obţin sunt minore, iar clientul însuşi declară că nu simte nimic. În schimb, atunci când un practicant îşi direcţionează energia către o anumită zonă, receptez întotdeauna o percepţie subtilă care mă face să cred că au loc anumite schimbări pe care le simte inclusiv clientul. De aceea, eu numesc acest proces o „trimitere“ a energiei.

În ultimă instanţă, bănuiesc că este o simplă chestiune de semantică. Percepţiile mele îmi confirmă că practicantul îşi „trimite“ energia, dar este posibil ca el să nu facă altceva decât să ridice prin intenţia sa vibraţiile energetice ale zonei în cauză. El îi reaminteşte astfel corpului de propria sa capacitate de autovindecare, ca un fel de stimulent. Din acest punct de vedere, în calitatea noastră de practicanţi, noi ne oferim energia, iar corpul bolnav reacţionează. Dacă el poate păstra noua vibraţie superioară, aceasta se dovedeşte soluţia pentru vindecarea dezechilibrului său. Dacă el nu poate susţine noua vibraţie (sau nu o poate susţine decât pentru o perioadă scurtă de timp), organismul se schimbă atât cât poate, iar restul energiei este absorbit în structura sa, fără să îi cauzeze acesteia vreun rău.

Folosirea întregului corp

Atunci când îi privesc pe studenţi lucrând, constat că mulţi dintre ei nu îşi ridică energia decât în exteriorul cor-

pului lor. Procedeul funcţionează, dar poate deveni mult mai eficient dacă îţi vei ridica energia inclusiv în interiorul corpului. Corpul acţionează ca o lupă care concentrează energia; de aceea, cu cât vei pune în circulaţie o cantitate mai mare de energie prin interiorul corpului, cu atât mai bine. Urmăreşte să simţi sau să percepi circulaţia energiei deopotrivă în interiorul şi în exteriorul corpului tău. Dacă te vei focaliza asupra punerii deliberate în circulaţie a energiei prin interiorul corpului tău, vei constata că energia din exterior o urmează automat pe cea din interior. Mai exact, dacă te-ai eliberat de orice tensiuni corporale, focalizează-ţi atenţia în primul rând asupra senzaţiilor interne atunci când aplici circuitul energetic, deopotrivă pe inspiraţie şi pe expiraţie. La început, acest tip de concentrare ţi se va părea extrem de intens, dar în scurt timp vei constata că el va deveni automat.



Circulă energia prin interiorul corpului tău

Principalele obstacole care pot bloca fluxul energetic sunt:

1. Tensiunile acumulate în muşchi atunci când aplici circuitul energetic şi respiraţia specifică Atingerii Cuantice.

a) O problemă frecvent întâlnită se referă la tensiunea acumulată la nivelul coatelor. De aceea,

relaxează-ţi în mod conştient aceste părţi ale corpului.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru mâini. Unii oameni acumulează tensiuni incredibile la nivelul mâinilor, ca şi cum contractarea acestora ar putea forţa în vreun fel energia să pătrundă mai adânc în corpul clientului. În realitate, exact opusul este adevărat: cu cât eşti mai relaxat, cu atât mai uşor curge energia şi cu atât mai eficient devii.

Un sfat: Dacă doreşti să faci un test pentru a vedea cât de relaxate îţi sunt mâinile, roagă pe cineva să îţi ridice un deget circa 2-3 centimetri, iar apoi să-i dea drumul. Îi permiţi persoanei să îţi ridice cu adevărat degetul, sau îl ridici tu însuţi? La modul ideal, dacă nu ai niciun fel de tensiuni acumulate la acest nivel, când persoana dă drumul degetului, acesta cade în virtutea legii gravitaţiei, fără ca tu să intervii în vreun fel.

2. Un alt obstacol major în calea unui flux lin al energiei constă în sesizarea circuitului energetic ascendent în timpul inspiraţiei, urmată însă de focalizarea exclusivă a atenţiei asupra mâinilor pe expiraţie, în loc să conştientizezi întregul circuit al energiei, care coboară din creştetul capului către gât, apoi către braţe şi în sfârşit către palme. Nu uita că braţele tale reprezintă un aspect important al circuitului energetic corporal. De aceea, asigură-te că trimiţi energia prin ele atunci când expiri. Dacă vei sări peste braţe, vei reduce astfel numărul „lentilelor“ prin care îţi vei concentra energia, fapt care va reduce inclusiv cantitatea de energie ieşită prin palme.

Punctul de întâlnire a energiilor

Un lucru pe care l-am descoperit din experienţa mea directă este că dacă îţi focalizezi energia asupra unui punct anume din interiorul ţesutului (sau din orice altă zonă corporală), atunci când aceasta ajunge în punctul respectiv, generează efecte vindecătoare foarte benefice. Acesta este unul din conceptele fundamentale ale acestei cărţi şi este foarte uşor de înţeles. Alege un punct din interiorul ţesutului şi foloseşte-ţi intenţia pentru a trimite energie către el. Când energia va ajunge în acest punct arbitrar ales, ea va începe să curgă către zonele în care este cel mai necesară, generând astfel efecte vindecătoare maxime.

De acum înainte, punctul ales va fi punctul tău de referinţă pentru noile şedinţe de vindecare.

Atunci când trimiţi energia către un punct situat între palme, nu trebuie să „cunoşti“ neapărat care este locul perfect de întâlnire a energiilor. Orice punct pe care îl alegi intuitiv este la fel de bun. Dacă nu poţi cuprinde zona bolnavă între palme, la fel ca într-un sandvici, aplică metoda „triunghiului“, în care cele două palme reprezintă două vârfuri ale triunghiului, în timp ce locul către care trimiţi energia reprezintă cel de-al treilea vârf.



Punctul de întâlnire a energiilor



Aplicarea metodei triunghiului

Pe măsură ce trece timpul, întreabă-te din când în când dacă energia ajunge în punctul asupra căruia te focalizezi. Simţi cum energia penetrează prin ţesutul clientului ajungând în punctul respectiv? Înţelegerea acestui aspect este crucială pentru obţinerea unor rezultate rapide. Dacă ajunge în punctul asupra căruia te focalizezi, energia se va dispersa rapid de acolo, ajungând în zonele în care este foarte necesară. Iată câteva întrebări pe care este bine să ţi le pui din când în când:

- Simt eu o continuitate sau o legătură energetică între palmele mele?
- Dacă îmi imaginez că mâinile mele se dizolvă în interiorul clientului şi converg în punctul în care doresc ca energiile mele să se întâlnească, simt eu că mâinile mele devin „o singură mână“ situată în punctul (spaţiul) respectiv?
- Dacă aş purta o conversaţie în locul în care doresc ca energiile care trec prin palmele mele să se întâlnească, simt eu că pot purta o conversaţie

privată la acest nivel, sau mi se pare că vorbesc din colţul opus al camerei?

Gândeşte-te la aceste întrebări ca la nişte linii directoare care te pot călăuzi de-a lungul şedinţelor tale de vindecare. Pe de altă parte, nu este bine nici să te concentrezi excesiv asupra acestui „punct". Este important să îţi doreşti ca energia să ajungă la nivelul lui, dar odată ajunsă, trebuie să o laşi să circule în orice direcţie doreşte. Aşa cum spuneam, energia urmează întotdeauna intenţia. Dacă te vei concentra excesiv asupra punctului în care doreşti să ajungă energia, îi vei inhiba astfel potenţialul de răspândire în jur, şi implicit de vindecare a zonelor bolnave.

În etapele de început, este posibil ca aceste idei să ţi se pară greu de aplicat în timpul şedinţelor de vindecare, dar scopul lor real este să îţi uşureze munca, nu să ţi-o complice. Eu nu fac altceva decât să îţi ofer câteva exemple de tehnici pe care le aplică vindecătorii cei mai eficienţi specializaţi în Atingerea Cuantică.

Dacă vei urma aceste indicaţii, vei constata că vei putea obţine rezultate extrem de eficiente cu foarte puţină practică suplimentară. Personal, am ajuns să utilizez automat toate aceste metode, dar la vremea când le-am învăţat am fost nevoit să le defalc pe etape şi să le încorporez treptat în şedinţele de vindecare. Îţi reamintesc şi de un alt principiu: relaxează-te, distrează-te şi observă rezultatele obţinute. Te asigur că vei fi surprins cât de rapid vei obţine rezultate pozitive.

Ce este un tipar blocat?

Aşadar, scopul pe care trebuie să ni-l propunem este să ne focalizăm energiile asupra unui punct particular, pentru a obţine astfel rezultate optime. Procesul este relativ lent. Când nu cunoşteam decât tehnicile de bază ale Atingerii Cuantice, nu reuşeam să îmi focalizez cu adevărat energiile în locul dorit decât într-un interval de timp de 45 de minute. Această întârziere se datora aşa numitului „tipar blocat". Experienţa acestui tipar variază în funcţie de severitatea blocajului întâlnit:

1. Atunci când practici respiraţia specifică Atingerii Cuantice, tiparul blocat se manifestă fie prin curgerea energiei, dar fără a se concentra în locul dorit, fie prin:
2. Sentimentul că energia se scurge într-o prăpastie fără fund. Altfel spus, nu apare senzaţia de continuitate sau de flux energetic. Orice blocaj, indiferent de mărimea sa (poate să fie și mic cât grosimea unei foi de hârtie) trebuie tratat în acelaşi fel.
3. Un alt exemplu de tipar blocat se referă la cazul în care energia pătrunde în corp, dar nu mai mult de 3-5 centimetri, sau:
4. Energia pătrunde în corp, dar îţi dă senzaţia că palmele tale sunt respinse de acesta. De regulă, acest lucru indică un blocaj emoţional.
5. Un tipar blocat mai subtil se referă la cazul în care energia pătrunde în interiorul corpului, dar îţi dă senzaţia că trece printr-un zid gros de vată. Un

student a descris chiar această senzaţie ca şi cum „energia ar trece printr-o soluţie de apă cu sare“.

6. O altă modalitate de a recunoaşte un tipar blocat se referă la incapacitatea de a-ţi simţi încălzirea palmelor (în cazul în care simţi în mod curent curgerea energiei prin palme sub forma unei senzaţii de încălzire).

Soluţii

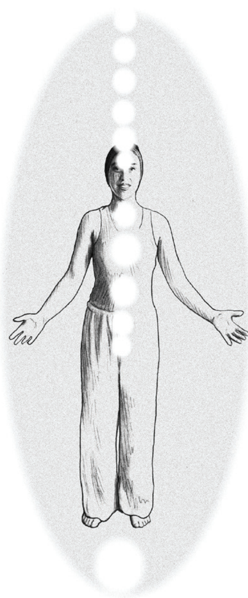
Există două modalităţi de a opera în cazul unui tipar blocat: fie îţi poţi ridica şi mai mult „voltajul“ sau intensitatea energiei pe care o trimiţi către clientul tău (printr-o tehnică pe care o voi explica mai jos), fie aplici tehnica de „acceptare“.

Pentru a creşte „voltajul“ energiei, noi folosim un proces numit Amplificare. Această metodă constă în deschiderea canalului central al corpului, care uneşte perineul cu creştetul capului. Canalul central este numit uneori şi „canalul *pranaic*“. (În Qigong, deschiderea canalului central este considerată un scop extrem de dezirabil, care nu poate fi atins decât după câţiva ani de practică. Tehnica descrisă în continuare îţi permite să obţii acest rezultat în numai câteva minute. Este întotdeauna o plăcere să scurtezi calea pe care o ai de parcurs!). Deschiderea acestui canal central ne permite să avem acces la o cantitate mult mai mare de energie.

Canalul central

Atunci când este deschis, canalul central permite curgerea neîntreruptă a energiei cerului şi pământului prin corp, unde poate fi focalizată sau direcţionată către punctul de întâlnire dorit.

Deschiderea canalului central îi permite corpului să opereze la fel ca o clepsidră. În această imagine metaforică, partea de sus a clepsidrei reprezintă rezervorul energetic al cerului, cea de jos rezervorul energetic al pământului, iar partea îngustă de la mijloc reprezintă canalul central. Când practicantul are acces la acest flux energetic nesfârşit, el poate direcţiona o parte din el către clientul său, deschizând astfel – temporar – propriul canal central al acestuia. Ne vom ocupa de acest proces ceva mai târziu. Canalul central este deschis la toţii copiii până la vârsta de un an. După ce copilul începe să se adapteze la viaţa din jurul său, canalul începe să se închidă.



Modelul cu 12 *chakre*

Tehnica de Amplificare pe care o vom folosi pentru deschiderea canalului central se foloseşte de un model cu 12 *chakre*. Există mai multe astfel de modele, dar pentru a simplifica lucrurile, noi vom lucra numai cu 12 *chakre*.

Explicaţiile şi etapele acestei tehnici sunt descrise în continuare.

Procesul de Amplificare

Primul pas al procesului de Amplificare constă într-o puternică focalizare interioară. Foarte mulţi oameni consideră că trupul lor este mai puţin important, dar această viziune este incorectă. Cel mai adesea, noi ne concentrăm asupra lucrurilor care se întâmplă în jurul nostru sau asupra dialogului nostru mental. De pildă, ne gândim la prânzul care urmează, ascultăm ce spune altcineva sau punem la îndoială acţiunile altor oameni. Atunci când te interiorizezi, detaşează-te de aceste aspecte. Chiar dacă dialogul interior continuă, nu-ţi face griji. Lasă-ţi mintea să sporovăiască, dar nu te ataşa de gândurile care îţi trec prin ea şi nu le lăsa să îţi distragă atenţia.

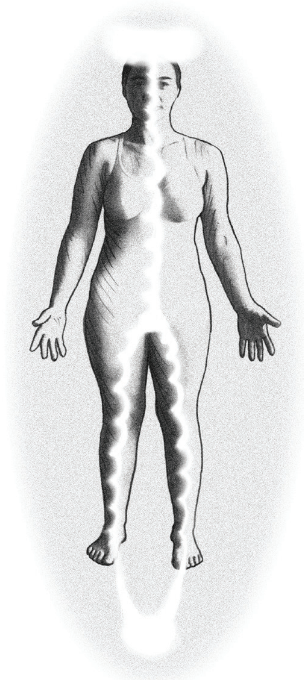
Relaxează-te şi focalizează-ţi atenţia asupra respiraţiei. Cu fiecare nouă respiraţie, linişteşte-ţi din ce în ce mai mult mintea. Concentrează-te asupra interiorului fiinţei tale. Vei constata astfel că starea ta de conştiinţă se va dilata, iar simţurile tale interne vor deveni mai acute. Focalizează-ţi această atenţie dilatată asupra corpului tău, care va începe astfel să se relaxeze. Relaxează-ţi succesiv capul, gâtul, pieptul, abdomenul, pelvisul, coapsele, genunchii, gambele, gleznele şi picioarele. Lasă-ţi atenţia concentrată să treacă succesiv prin aceste zone corporale, la fel ca o pană dusă uşor de vânt. Lasă relaxarea să curgă prin tine.

Când ai ajuns în dreptul picioarelor, poposeşte puţin la acest nivel. Lasă-ţi apoi atenţia focalizată să se scurgă prin

tălpi către pământ. Sesizează tranziţia dinspre tălpi către sol (nu te concentra direct asupra solului). Oamenii care au cel de-al treilea ochi deschis au tendinţa să îşi filtreze întreaga perspectivă asupra lumii prin intermediul acestuia. Atenţia lor se focalizează astfel din nou asupra lumii exterioare. În cadrul acestui exerciţiu, intenţia noastră este de a ne păstra atenţia focalizată exclusiv asupra interiorului corpului. De aceea, dacă doreşti să îţi foloseşti cel de-al treilea ochi în timp ce practici acest exerciţiu, este foarte bine; urmăreşte totuşi să îţi focalizezi „privirea“ asupra solului trecând prin tălpi.

Cu cât atenţia ta devine mai absorbită de pământ, cu atât mai atent trebuie să devii la senzaţiile pe care le percepi. Cea de-a 8-a *chakra* este situată sub tălpi, în interiorul solului, la o distanţă mică de acestea. De aceea, dacă te scufunzi prea rapid în interiorul solului, este posibil să o ratezi. Dacă nu ai găsit-o, revino la nivelul tălpilor şi lasă-ţi din nou atenţia să se scufunde în pământ, centimetru cu centimetru, ca şi cum ai introduce o ruletă într-o gaură din interiorul acestuia. Dacă ai descoperit această *chakra,* consider-o un punct de întâlnire a energiilor şi relaxează-te la acest nivel. Ce simţi?

Este posibil să simţi o formă de dom sau un sentiment că eşti împins în sus în timp ce încerci să te scufunzi mai tare în interiorul pământului. Uneori, această senzaţie urcă până la nivelul genunchilor (în acest caz, „priveşte“ în jos de la nivelul genunchilor şi observă ce se întâmplă). Pe măsură ce îţi cobori atenţia focalizată, o senzaţie frecvent întâlnită este aceea de întâlnire a unei membrane elastice, la fel ca aceea a unei mini-trambuline. Alţi oameni descriu acest spaţiu ca pe o mare sau un bazin uriaş, cu menţiunea că se percep



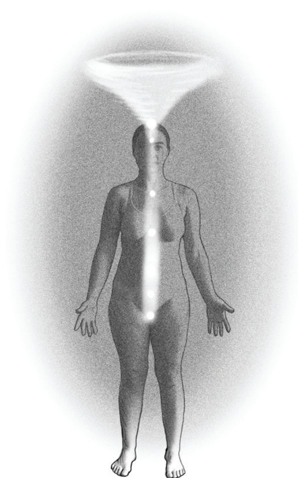
Ascensiunea celei de-a 8-a *chakra*-e

în interiorul, nu la suprafaţa lui. Alţii fac o comparaţie cu o plantă care abia a ieşit din sămânţa ei şi îşi croieşte drum către cer, trecând prin crusta pământului. Indiferent cum percepi acest spaţiu, el corespunde celei de-a 8-a *chakre*.

Dacă nu simţi nimic la prima încercare, este suficient să îţi imaginezi toate aceste lucruri. Energia urmează întotdeauna gândurile, iar pe măsură ce vei avansa cu practica, vei începe să simţi direct aceste percepţii.

Dacă ai descoperit cea de-a 8-a *chakra* (dacă ai simţit-o sau ai perceput-o direct) cu ajutorul intenţiei tale, dă-i o formă de sferă de mărimea unei mingi de fotbal sau a unui pepene galben.

Începe apoi să roteşti această sferă (sau imaginează-ţi că o roteşti). Când ea începe să se rotească foarte rapid, împarte-o în două sfere mai mici, aflate în aceeaşi mişcare de rotaţie. Cu prima inspiraţie, aspiră în sus această energie aflată în continuare în stare de rotaţie, prin tălpi, picioare, perineu (la nivelul acestuia, cele două fluxuri energetice se vor uni din nou într-unul singur, redevenind sfera de la început, aflată în continuare în mişcare de rotaţie), apoi prin canalul central, până în creştetul capului. Lasă apoi sfera să se rotească



Deschiderea celei de-a 8-a *chakre* deasupra capului, la fel ca o pâlnie

în jurul capului, creând astfel un contur pe care l-am putea compara cu borul unei pălării.

Lasă această sferă să se deschidă ca şi cum ar fi o floare. În acest fel, energia aflată în rotaţie va crea o formă de pâlnie (cu partea îngustă în jos – vezi ilustraţia).

Continuă să roteşti energia sferei. În acest fel, canalul central va rămâne deschis. Este ca şi cum ai turna apă printr-o pâlnie; aceasta va continua să coboare încontinuu până la nivelul perineului, curăţând canalul prin care trece de impurităţi.

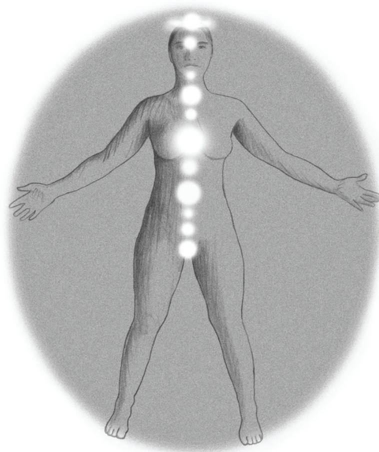
Un sfat: după deschiderea fiecărei *chakre*, aceasta va continua să se rotească de la sine timp de o oră. De aceea, dacă ai conştientizat deschiderea unei *chakre*, uită de ea şi treci la *chakra* următoare.

Focalizează-ţi atenţia asupra centrului creierului. Imaginează-ţi că te afli în interiorul acestuia, în nacela unui balon umplu cu heliu. Pluteşte în sus şi ieşi prin creştetul capului. Te vei trezi astfel direct în cea de-a 9-a *chakra.* Aceasta este situată la circa 20-25 de centimetri deasupra creştetului capului. Dă şi acestei *chakre* forma unei sfere de mărimea unei portocale mici. Ai grijă ca energia să continue

să se rotească la acest nivel. Direcţionează apoi sfera în jos, prin creştetul capului şi prin canalul central, până când ajunge la nivelul abdomenului, undeva între chakrele 2 şi 3 (ambele situate în zona abdomenului). În timp ce sfera coboară, conştientizează în ce măsură are tendinţa să coboare direct sau să înceapă să rătăcească, luând alte direcţii. Dacă are tendinţa să rătăcească, centreaz-o mărindu-i viteza de rotaţie.

Odată ajunsă la nivelul abdomenului, rămâi aici câteva clipe. Fixează sfera la acest nivel şi apoi uită de ea. Este posibil să simţi o senzaţie de mare energie.

Repetă apoi întregul proces cu cea de-a 10-a *chakra.* Începe întotdeauna din centrul creierului. Lasă-te aspirat apoi în sus, trecând prin creştetul capului, până când ajungi la cea de-a 10-a *chakra.* Aceasta este situată deasupra chakrei a 9-a, la circa 25 de centimetri. Odată ajuns la nivelul ei, dă-i aceeaşi formă şi mărime de portocală mică, începe să roteşti energia, apoi trimite-o prin creştetul capului către centrul pieptului. La acest nivel, las-o să se rotească încă şi mai rapid.

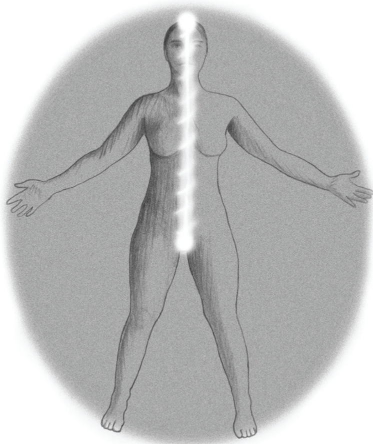


Chakrele 1-12 din interiorul corpului

Repetă apoi procesul cu cea de-a 11-a *chakra,* situată la aproximativ 20-25 de centimetri deasupra celei de-a 10-a. Dă şi acestei *chakre* forma unei portocale mici, roteşte-i energia şi co-

boar-o prin creştetul capului până în centrul creierului tău (de regulă, ea îşi reduce la acest nivel mărimea până la dimensiunea unei mingi de golf). Continuă să o roteşti la acest nivel.

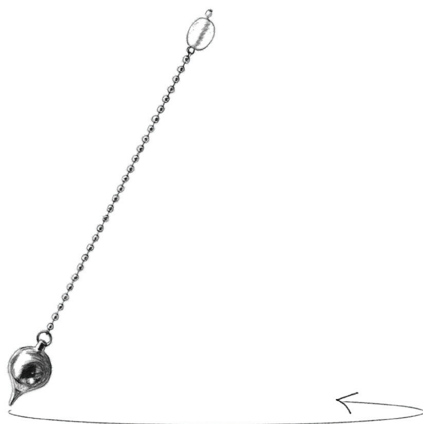
În continuare, repetă procesul şi descoperă cea de-a 12-a *chakra*, situată deasupra celei de-a 11-a, la circa 25 de centimetri. Dă-i aceeaşi formă de portocală mică şi pune-i energia în rotaţie. Coboar-o apoi până la nivelul creştetului capului, astfel încât baza sferei să atingă partea de sus a capului tău. Continuă să o roteşti la acest nivel.



Rotirea chakrelor 1-12 în interiorul canalului central

Aplică patru sau cinci respiraţii ale focului (respiraţii rapide pe gură, care amintesc de mişcarea unor foale) şi roteşte-ţi simultan chakrele de la 1 la 12. Acesta se pot roti în bloc, ca şi cum ar alcătui un singur cilindru cu un diametru de 3,5 centimetri, în orice direcţie preferi.

Secretul reuşitei în aplicarea acestui exerciţiu constă în perceperea unei intensităţi energetice în creştere pe măsură ce acest cilindru se roteşte. Ceea ce contează în cazul de faţă nu este imaginea pe care o foloseşti sau direcţia în care se roteşte energia, ci intensitatea pe care o percepi. Lasă chakrele să se rotească simultan, ca şi cum ar fi o rază continuă de lumină, o turbină mare sau un cilindru lung. Poţi folosi orice imagine doreşti, cu condiţia să simţi intensitatea energiei aflată într-o mişcare de rotaţie. Chakrele trebuie să acţioneze la unison, adică să fie coordonate între ele. Rotaţia lor dă naştere unui fel de vârtej. Odată pornit, el are tendinţa să îşi continue mişcarea de rotaţie fără niciun efort din partea ta timp de circa o oră, la fel ca un pendul uriaş.



Dacă vei activa un pendul mare, el va continua să se rotească multă vreme după ce a primit impulsul iniţial. S-ar putea chiar să îţi doreşti să opreşti rotaţia cilindrului chakrelor şi să constaţi că acest lucru este destul de dificil. Personal, atunci când simt că energia s-a stabilizat şi când

doresc să îi dau un nou impuls, nu fac decât să rotesc încă o dată acest cilindru al chakrelor, ca şi cum aş avea de-a face cu o sfârlează.

Dacă te-ai familiarizat cu paşii Tehnicii de Amplificare, poţi reduce timpul alocat acestei metode. Iată în ce constă versiunea ei prescurtată:

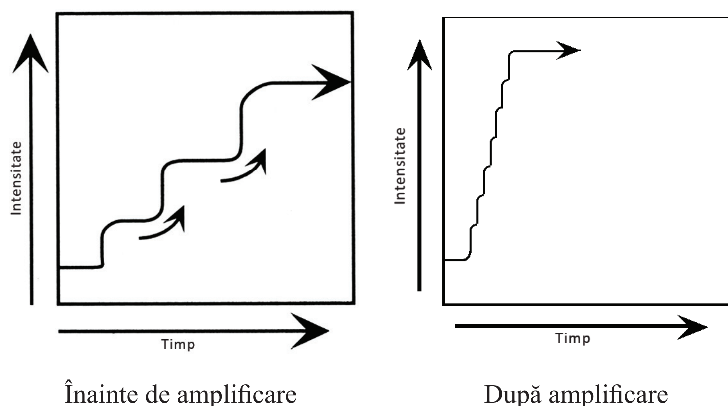
1. Relaxează-te din creştetul capului şi până la tălpi.
2. Localizează cea de-a 8-a *chakra* şi roteşte-o rapid.
3. Împarte-o în două sfere care se rotesc şi aspir-o în sus (pe o singură inspiraţie), de-a lungul întregului corp, până la nivelul creştetului capului, unde se va deschide la fel ca o floare.
4. Localizează chakrele superioare (9, 10, 11 şi 12) şi roteşte-le simultan deasupra creştetului capului.
5. Coboară-le prin creştetul capului până la nivelul chakrelor corespondente din interiorul corpului, ca şi cum ar fi nişte mărgele care se rotesc pe acelaşi fir.
6. Roteşte simultan toate cele 12 *chakre*.
7. După ce ai pus în mişcare toate chakrele, uită de ele. Impulsul iniţial va determina rotirea lor în continuare timp de circa o oră, fără niciun efort din partea ta. În final, ele vor reveni la starea lor iniţială.

Pe măsură ce vei avansa cu practica, vei putea face acest exerciţiu pe durata câtorva respiraţii.

Chakrele exterioare au tendinţa să se deplaseze cu uşurinţă prin interiorul corpului şi tind să se ducă exact acolo unde le direcţionezi (cu ajutorul intenţiei). Chiar dacă în final le poziţionezi incorect, ele revin cu uşurinţă pe poziţia lor corectă (fiind atrase energetic acolo unde le este locul).

După cum ai remarcat probabil, în varianta prescurtată a exerciţiului nu am menţionat deloc respiraţia focului. Această respiraţie nu este necesară decât atunci când abia începi să practici Tehnica de Amplificare, pentru a-ţi intensifica sensibilitatea. Dacă te-ai obişnuit deja cu această tehnică, respiraţia focului nu mai este necesară pentru a fi eficient.

Cum trebuie folosită Tehnica de Amplificare în impul unei şedinţe de vindecare



Înainte de amplificare — După amplificare

Atunci când îţi activezi circuitul energetic cu ajutorul respiraţiei, energia se transferă prin palmele tale către corpul clientului. Transferul energetic se poate produce în mai multe maniere. Unul din exemplele cele mai comune este tiparul în formă de trepte. În cadrul acestui tipar, energia pătrunde rapid la început, după care atinge o stare de platou,



Ridicarea energiei clientului

se acumulează, după care începe din nou să pătrundă în ţesut. În timpul acestor faze de platou, personal obişnuiesc să îmi rotesc chakrele, astfel încât fluxul energetic intern să ajungă la apogeu. Fazele de platou dau impresia că pacientul nu mai poate primi energie şi că şedinţa de vindecare s-a încheiat.

Pentru a verifica dacă ai atins o fază de platou sau chiar ai terminat (şi nu mai trebuie să aştepţi ca energia să se transfere din nou, pe un nivel mai intens), dă un nou impuls procesului de rotire a chakrelor. În acest fel, fluxul energetic intern va deveni extrem de puternic. În acest scop, nu trebuie să repeţi întreaga tehnică de Amplificare; este suficient să roteşti din nou întregul cilindru al chakrelor. Când fluxul energetic ajunge la intensitatea sa maximă, observă dacă simţi din nou furnicături sau o senzaţie de încălzire la nivelul palmelor. În caz afirmativ, înseamnă că ai ajuns la o etapă de platou şi trebuie să mai aştepţi. Dacă nu mai simţi nimic la nivelul palmelor, înseamnă că şedinţa de vindecare s-a încheiat.

Personal, prefer să aplic Tehnica de Amplificare mai degrabă decât respiraţia focului, printre altele pentru

că reduce factorul sonor, îndeosebi atunci când combin Atingerea Cuantică cu masajul de relaxare. În acest fel, curgerea energiei mele este mai lină, fără puseuri bruşte. Asta nu înseamnă că nu aplic niciodată respiraţia focului, ci doar că o aplic selectiv. Aplic această respiraţie îndeosebi atunci când mi se pare că receptez anumite energii negative de la client din cauză că respir prea lent. De aceea, prefer să recircul cât mai rapid această energie prin sistemul meu energetic, până când se elimină în mod natural.

Un sfat: Cum îţi poţi da seama când receptezi o energie negativă provenită de la o altă persoană? De regulă, trăieşti o senzaţie ca şi cum palmele şi braţele tale ar fi învăluite de o substanţă necunoscută. Ori de câte ori simt această senzaţie, îmi intensific imediat viteza respiraţiei (adică aplic câteva respiraţii ale focului), până când senzaţia dispare.

Cum trebuie folosită Tehnica de Amplificare? Un ghid pas cu pas

1. Începe prin a aplica procedura standard a Atingerii Cuantice, respectiv circuitul energetic şi exerciţiile de respiraţie. Ce simţi? Sunt mâinile tale perfect relaxate? Lasă ele să treacă liber energia, sau mai există încă tensiuni la nivelul lor? Pune-ţi aceleaşi întrebări şi în legătură cu celelalte părţi corporale, îndeosebi în ceea ce priveşte umerii şi gâtul. Cu cât vei fi mai relaxat şi mai deschis în interior, cu atât mai intens va fi fluxul energetic care va trece prin corpul tău.

2. Pătrunde energia în ţesut şi ajunge ea în locul de întâlnire (în punctul în care ai trimis-o)? Acesta este întotdeauna primul lucru pe care doresc să îl aflu. Personal, prefer să încep de la elementele de bază, întrucât am fost întotdeauna un minimalist. Cu cât trebuie să fac mai puţin lucruri, cu atât mă simt mai bine. De aceea, mă întreb de fiecare dată: „Care este calitatea energiei mele? Curge ea uşor prin ţesut, sau există un blocaj care o împiedică să ajungă la punctul de întâlnire?" Dacă există un blocaj, folosesc Tehnica de Amplificare. În 90% din cazuri este vorba de un tipar blocat.

Un sfat: Există diferite modalităţi de a stabili dacă energia ajunge în punctul în care o trimitem. Spre exemplu, eu îmi pun întrebarea: „Se pot întâlni mâinile mele în punctul pe care l-am ales ca centru către care îmi trimit energia? Le pot simţi eu interacţionând una cu cealaltă, sau există ceva care le separă?" Dacă te-ai afla în interiorul ţesutului şi ai purta o conversaţie cu cineva, ar fi o conversaţie intimă, sau ca şi cum ai vorbi cu cineva peste masă? Foarte mulţi clienţi spun că simt că palmele practicantului fac „parte integrantă" din zona pe care o ating; ei nu le percep ca fiind separate. Dacă simţi chiar şi cea mai mică senzaţie de separaţie, este bine să aplici Tehnica de Amplificare. Dacă eşti la începutul practicii, acordă-ţi suficient timp pentru a te familiariza cu această tehnică. Roagă-ţi clienţii să îţi ofere un feedback; de pildă, întreabă-i dacă observă vreo diferenţă atunci când aplici Tehnica de Amplificare. Cu siguranţă, unii dintre ei vor simţi rotirea energiei. Nu uita niciodată să îţi întrebi clienţii ce simt atunci când lucrezi cu ei.

Subtilităţi ale Tehnicii de Amplificare

Cum îţi poţi da seama dacă îţi roteşti chakrele suficient de rapid? Adeseori, este posibil să simţi acumularea unei senzaţii de căldură în interior, urmată de o intensificare a furnicăturilor din palme. Uneori, simţi că această căldură emană din palmele tale, sau că în interior se acumulează o stare de umiditate. Unii oameni descriu un sentiment de nervozitate la nivelul stomacului, ca un tremur interior. Oricum ai experimenta amplificarea energiei tale, consideră această senzaţie o „ancoră" sau un sistem de referinţă la care te poţi raporta oricând pentru a stabili dacă energia ta se roteşte suficient de rapid. Vei fi surprins cât de rapid te vei familiariza cu această senzaţie, care va deveni a doua ta natură. În cazul în care constaţi că chakrele tale se rotesc suficient de rapid, focalizează-ţi din nou atenţia asupra circuitului energetic clasic şi asupra respiraţiei. Nu este necesar să fii tot timpul atent la rotaţia chakrelor. Aşa cum spuneam, acestea vor continua să se rotească de la sine circa o oră, la fel ca un pendul care, odată pus în mişcare, îşi continuă mult timp această mişcare. Atunci când energia pe care i-o transferi clientului atinge o fază de platou, dă un nou impuls mişcării de rotaţie a chakrelor. În acest scop, nu trebuie să treci din nou prin întregul proces. Este suficient să te concentrezi asupra canalului central şi să îi dai un impuls (la fel cum ai face cu un titirez care şi-a încetinit rotaţia). Dacă simţi din nou senzaţia de energie intensă, întoarce-te la circuitul energetic clasic şi la focalizarea asupra respiraţiei. În acest fel, îţi vei menţine energia pe cel mai înalt nivel vibratoriu posibil.

Chakrele vor continua să se rotească aproximativ o oră, uneori chiar o oră şi jumătate. În final, ele vor reveni la poziţia lor iniţială (dacă nu le vei acorda un nou impuls), atunci când îţi vei termina şedinţa de vindecare.

Folosirea Tehnicii de Amplificare asupra clientului

Dacă te-ai familiarizat suficient de bine cu Tehnica de Amplificare, o poţi aplica inclusiv asupra clientului tău. Procesul este chiar mai uşor decât atunci când îl aplici în cazul tău, iar clientul va simţi de cele mai multe ori un aflux mai mare de energie decât dacă îţi roteşti doar chakrele tale. De fapt, este chiar mai bine să aplici Tehnica de Amplificare asupra clientului, nefiind decât rareori necesar să o aplici în cazul tău. Aplicarea tehnicii asupra clientului creează o conexiune mai bună cu starea lui emoţională, respectiv cu acele emoţii nerezolvate care dau de multe ori naştere la probleme. În plus, tehnica îl ajută pe client să rezoneze pe un nivel superior de energie, respectiv pe o frecvenţă de vibraţie mai înaltă. Senzaţiile pe care le vei simţi atunci când chakrele clientului vor începe să se rotească mai rapid sunt similare cu cele pe care le simţi atunci când propriile tale *chakra*-e se rotesc suficient de rapid.

Cea mai puternică senzaţie pe care o poţi simţi atunci când aplici „tehnica sandviciului“ (plasarea palmelor de o parte şi de alta a zonei afectate) este sentimentul că palmele tale converg către punctul de întâlnire a energiilor. Dacă simţi că această conexiune este incompletă, urmăreşte

să te relaxezi mai tare. Cum percepi transferul energetic? Dacă energia curge năvalnic, reglează-i mental intensitatea, reducând-o la nivelul unei brize uşoare. Experimentează şi observă dacă aceste schimbări îi permit mai uşor energiei să ajungă în punctul de întâlnire. Transformarea energiei într-un fel de ceaţă sau de duş nu îi reduce acesteia eficienţa, ci doar îi dă o formă acceptabilă, care o face să fie mai uşor receptată de client (ţinând cont şi de afecţiunea de care suferă acesta). Acesta este un exemplu perfect de „acceptare“, proces la care mă voi referi imediat.

Dacă energia tot nu ajunge în punctul de întâlnire, personal optez pentru o amplificare simultană a energiei mele şi a energiei clientului, prin rotirea chakrelor amândurora, astfel încât să pot depăşi tiparul blocat. Atunci când aplici simultan rotirea chakrelor personale şi rotirea chakrelor clientului, fluxul energetic devine maxim (de regulă, acest proces nu trebuie aplicat decât pentru rezolvarea problemelor emoţionale cele mai profunde). Dacă urmăreşti să fii în acelaşi timp perfect relaxat şi să aplici impecabil procesul acceptării, schimbările care se vor produce vor fi uluitoare. Reţine: tot ce putem face noi este să îi oferim clientului nostru energia de care dispunem. Procesul efectiv de vindecare depinde în exclusivitate de el.

Acceptarea

Dacă te-ai familiarizat cu fluxul energetic de înalt voltaj care trece prin corpul tău, pune-ţi întrebarea: „În ce fel îmi direcţionez eu energia către clientul meu? Este acest flux

năvalnic, sau catifelat ca o ceaţă?“ La baza acestei întrebări stă de fapt o alta: „Este oare necesar să îmi ajustez fluxul energetic, astfel încât să îi permit noi posibilităţi?“

Există clienţi care acceptă cu uşurinţă energia primită, indiferent cum este transferată aceasta. Alţii nu o acceptă însă decât dacă le este oferită cu blândeţe. Tu cum faci transferul energetic către clientul tău? Este fluxul energetic foarte intens şi extrem de puternic, fără să ţii cont de felul în care ar putea interpreta ţesuturile sale acest impact, sau este el blând şi delicat, ca şi cum ar exprima întreaga frumuseţe şi înţelegere de care eşti capabil? O altă modalitate de a verifica acest lucru constă în a-ţi pune întrebarea: „Forţez eu energia către punctul de întâlnire, sau sunt deschis în faţa celei mai uşoare rute prin care aceasta poate pătrunde în interiorul ţesutului? Acţionez eu în forţă, sau cu delicateţe?“

Cunoaşterea efectului pe care îl vei produce asupra clientului depinde de deschiderea ta în faţa oricărei posibilităţi. Când simţi că energia pătrunde în ţesutul clientului, o forţezi să avanseze mai mult, sau te laşi dus de val? Acesta este conceptul de „acceptare“ sau de „permitere“. De această atitudine interioară a ta depind toate celelalte aspecte ale Atingerii Cuantice.

Există multe modalităţi de a-ţi crea un spaţiu interior al acceptării sau al permisivităţii. Spre exemplu, gândeşte-te la o persoană, un lucru sau o activitate pe care le iubeşti foarte mult. Imaginează-ţi apoi că plasezi obiectul iubirii tale chiar în centrul în care ar trebui să se întâlnească energiile. Încearcă în continuare să îţi conectezi energia palmelor cu obiectul iubirii tale, astfel încât acesta din urmă să devină încă şi mai frumos decât până atunci. Aplică circuitul

energetic şi tehnicile de respiraţie, şi transmite-ţi energia către obiectul iubirii tale, făcându-l astfel să strălucească şi mai tare şi să devină şi mai frumos. Dacă vei reuşi, vei simţi o stare de uşurare, ca şi cum punctul de întâlnire a energiilor ar ajunge să facă parte integrantă din tine. Acest proces conduce simultan la o acceptare fantastică a energiei primite din partea clientului. Este ca şi cum v-aţi conecta pe un nivel complet diferit. Orice senzaţie care te face să te simţi nelimitat are la bază o stare de acceptare autentică.

Alte modalităţi care te pot ajuta să experimentezi starea de acceptare includ tot ceea ce te face să te simţi mai deschis în faţa posibilităţilor noi. De pildă, incantaţiile muzicale funcţionează de minune în cazul meu. O altă modalitate prin care mă deschid cu uşurinţă este dizolvarea în starea de unitate, pe care o conştientizez la nivelul punctului de întâlnire. Îmi imaginez adeseori corpul ca un fel de cablu prin care trece curentul electric către punctul de întâlnire, căruia îi transferă energia vitală de care are nevoie. Te poţi juca cu orice astfel de imagini sau sentimente, până când le găseşti pe cele mai potrivite pentru tine (cele care te fac să te simţi cel mai mult în largul tău, într-o stare de uşurinţă şi de curgere). De pildă, îţi poţi imagina că te joci cu câinele sau cu pisica ta, că pluteşti pe mare dus de o barcă cu pânze, că sari cu un cal peste un obstacol, simţindu-te perfect liber, că te afli pe vârful unui munte şi respiri aerul curat de aici, că te bucuri de imaginea unei cascade uriaşe, a cărei apă cade liber, fără niciun obstacol. Lista este nesfârşită. Orice om are o imagine care îl sensibilizează, făcându-l să se simtă mai liber şi mai deschis. Găseşte această imagine şi experimentează cu ea.

Alte abordări ale conceptului de acceptare: conversaţia cu ţesutul bolnav

O altă modalitate de a te deschide constă în a „vorbi“ cu ţesutul căruia îi transferi energie. Dacă îi vei pune acestuia întrebări directe, este posibil să obţii informaţii legate de necesităţile sale sau de felul în care doreşte să fie tratat. Spre exemplu, este posibil să trăieşti senzaţia că ţesutul clientului se opune iniţial schimbării. Dacă i te adresezi, el poate deveni însă foarte cooperant. Una este să forţezi transferul energetic către ţesut şi cu totul altceva este să îi oferi această energie de pe o poziţie de comunicare şi de respect, după care poate că ţesutul tânjea. Chiar dacă la început această „conversaţie“ ţi se pare iluzorie, nu-ţi face griji. Lasă-ţi imaginaţia să se joace şi continuă transferul energetic. Dacă ţesutul îţi va răspunde şi se va angrena în dialogul cu tine, este posibil ca pacientul să simtă o schimbare importantă în zona corporală respectivă (aceeaşi schimbare o vei simţi şi tu). Respectul şi acceptarea sunt cele mai bune modalităţi de a ajunge la permisivitate.

Aş dori să îţi ofer un exemplu de conversaţie cu un ţesut, aşa cum o aplic eu:

1. Încep întotdeauna prin a practica circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie. În acest fel, îmi dau seama ce senzaţii îmi oferă ţesutul, înainte de a încerca diferite variante energetice.
2. Încerc să transfer energia către un punct de întâlnire. Dacă nu reuşesc, încep o conversaţie cu ţesutul bolnav, pentru a afla ce anume doreşte acesta.

3. Mă adresez ţesutului ca şi cum aş purta o conversaţie propriu-zisă cu el. Încep întotdeauna prin a-i spune „salut“, după care aştept un răspuns. Ţesutul poate răspunde în multe feluri. De pildă:
   - Poate intra într-o stare de vibraţie.
   - Se poate deschide, renunţând la tiparul de rezistenţă.
   - Poţi „auzi“ chiar un răspuns de „salut“ la salutul tău.
   - Poţi vizualiza/simţi imagini care se derulează sub forma unui film.
   - La fel de bine, este posibil să nu se întâmple nimic.
4. Dacă ţesutul ţi-a răspuns în vreun fel, continuă conversaţia cu el, punându-i întrebări de genul: „Ce anume doreşti?“ sau „De ce ai nevoie?“

Este posibil ca ţesutul să îţi răspundă: „De iubire“, sau „De călăuzire“, caz în care îl poţi trata la fel ca în cazul unei vindecări emoţionale. Amplifică-ţi iubirea interioară şi focalizeaz-o asupra zonei respective. Pe tot parcursul conversaţiei cu ţesutul, nu uita să continui aplicarea circuitului energetic şi a tehnicilor de respiraţie. Adeseori, simpla conversaţie cu un ţesut sau cu un organ bolnav este suficientă pentru ca acesta să se deschidă şi să permită cu uşurinţă transferul energetic.

Dacă zona bolnavă nu îţi răspunde în niciun fel, cultivă o stare de acceptare interioară extrem de profundă, după care pune-i din nou întrebarea. Spre exemplu, eu obişnuiesc să

întreb: „Cum te pot ajuta să te deschizi sau să te detaşezi de durerea ta?" În astfel de cazuri, primesc aproape întotdeauna un răspuns. Odată declanşată conversaţia, o continui aşa cum am indicat mai sus.

Dacă tot nu primesc niciun răspuns, îmi amplific şi mai mult starea de acceptare interioară. Mai devreme sau mai târziu, ţesutul bolnav răspunde la această schimbare interioară a mea şi acceptă el însuşi transformarea. Reţine: este posibil să aplici un proces de vindecare, iar schimbările să se producă pe nivele atât de profunde încât să nu le înţelegi nici tu. De aceea, relaxează-te, acceptă şi simte-te bine, lăsând lucrurile să evolueze de la sine.

Personal, consider că atingerea stării optime care favorizează vindecarea este ca şi cum „ai pătrunde într-un mister". Aflat în această stare aproape mistică, sincronicitatea cu propria ta energie devine perfectă. Dacă vei combina această stare cu deschiderea interioară în faţa tuturor posibilităţilor, se pot întâmpla lucruri de-a dreptul uimitoare. De pildă, poţi pătrunde în sfera Totalităţii, conectându-te astfel cu posibilităţile infinite ale acesteia. La acest nivel, posibilităţile creatoare sunt practic nesfârşite, singurele restricţii fiind cele pe care ţi le impui singur (sau cele pe care şi le impune clientul).

Uneori, atunci când practici Atingerea Cuantică, este posibil să simţi că îţi pierzi focalizarea. La început erai foarte atent la circuitul energetic şi la tehnicile de respiraţie, iar apoi constaţi că a trecut un interval de timp în care ai uitat să faci acest lucru (sau să îţi roteşti chakrele). În realitate, acestea sunt momentele ideale în care te afli în plin flux energetic. Lasă-te în continuare în voia lui. Revino apoi la focalizarea

obişnuită asupra circuitului energetic şi asupra tehnicilor de respiraţie, şi verifică dacă pacientul continuă să recepteze energia ta sau dacă ai ajuns la o fază de platou (ori chiar la momentul de încheiere a şedinţei de vindecare). Dacă este necesar, intensifică mişcarea de rotaţie a chakrelor, apoi revino la metoda clasică (circuit/respiraţie). Îţi reamintesc în această direcţie că piatra de temelie a tuturor tehnicilor de Atingere Cuantică este bazată pe cele două tehnici: conştientizarea circuitului energetic şi tehnicile de respiraţie. Dacă simţi că energia nu mai circulă deloc către clientul tău, înseamnă că şedinţa de vindecare s-a terminat.

Recapitularea paşilor tratamentului până în această etapă

1. Începe prin a-ţi conştientiza circuitul energetic şi prin a aplica tehnicile de respiraţie.
2. Ajunge energia în punctul de întâlnire?
    a. Dacă da, este foarte bine.
    b. Dacă nu, amplifică circuitul energetic în corpul clientului prin rotirea chakrelor lui.
3. Acum, ajunge energia la punctul de întâlnire?
    a. Dacă da, este foarte bine,
    b. Dacă nu, cultivă o stare de acceptare interioară mai profundă.
4. Continuă să lucrezi astfel până la terminarea şedinţei de vindecare.



Jocul şi învăţarea în spaţiile chakrelor

Atunci când experimentezi, joacă-te în spaţiile chakrelor, ca şi cum ai face o meditaţie separată pentru fiecare dintre acestea. Poţi practica acest „joc“ fie focalizându-te pe rând asupra fiecărei *chakra* atunci când practici Tehnica de Amplificare, fie experimentând cu o singură *chakra.* Mai presus de orice altceva, deschide-te în faţa tuturor posibilităţilor. Urmăreşte să realizezi că fiecare *chakra* poate fi vizitată şi conştientizată separat. Paşii de mai jos se aplică tuturor chakrelor.

Atunci când interacţionezi cu o *chakra,* este posibil să te scufunzi în interiorul ei. Fiecare *chakra* îţi oferă o experienţă unică şi anumite senzaţii energetice specifice. Altfel spus, ea te învaţă o lecţie diferită. Nu doresc să definesc aici senzaţiile pe care ţi le oferă fiecare *chakra* în parte, întrucât nu vreau să limitez în acest fel experienţele

pe care le poţi trăi personal. Lazaris (unul din maeştrii lui Richard Gordon) oferă un ghid general referitor la primele cinci *chakra*-e exterioare.

- *Chakra* a 8-a guvernează realităţile probabile şi planul astral.
- *Chakra* a 9-a guvernează realităţile posibile şi reprezintă căminul sinelui tău real.
- *Chakra* a 10-a guvernează realitatea absolută, care transcende planul iluziilor pe care le experimentăm noi.
- *Chakra* a 11-a guvernează sufletul şi spiritul.
- *Chakra* a 12-a guvernează relaţia ta personală cu Dumnezeu, cu universul, cu Divinitatea, cu Totalitatea, cu Marele Spirit etc.

Pătrunderea în spaţiile chakrelor

Atunci când încerci să te scufunzi într-o *chakra,* adeseori simţi un fel de barieră care trebuie depăşită. Treci de această barieră (treci pur şi simplu prin ea). Nu forţa (mental) această trecere, întrucât nu îţi vei uşura în niciun fel trecerea; dimpotrivă, o vei face mai dificilă. Acordă-ţi tot timpul necesar şi încearcă să treci „cu blândeţe" de barieră, ca şi cum ai trece printr-o bulă de aer. Cu cât vei avea o atitudine de mai mare deschidere şi bucurie interioară, cu atât mai bine. Aşa cum spuneam, atunci când lucrezi cu energiile subtile, relaxarea şi fericirea interioară uşurează întotdeauna lucrurile.

Privite din exterior, aceste *chakra*-e par „finite" sau definite. Personal, am avut posibilitatea să le privesc din

interior şi am descoperit că ele sunt infinite şi nelimitate. Dacă ai ajuns în spaţiul interior al unei *chakra*-e, priveşte în jur. Gândeşte-te că te afli într-un spaţiu de joacă şi priveşte în toate direcţiile, încercând să defineşti acest spaţiu. Este posibil să călătoreşti cu această ocazie în alte planuri şi să vezi tot felul de imagini. Uneori, aceste experienţe sunt universale, dar de multe ori ele reprezintă simboluri unice şi caracteristice fiecărui individ în parte. Altfel spus, este vorba de experienţe arhetipale care îţi sunt prezentate într-o formă pe care numai tu o poţi înţelege. De aceea, „imaginile“ receptate diferă de la individ la individ, chiar dacă temele generale sunt aceleaşi.

De pildă, atunci când îmi contemplu cea de-a 12-a *chakra,* eu experimentez de regulă o lumină uluitor de intensă şi o stare de fuziune cu întregul Univers. Este mai degrabă o stare emoţională decât vizuală. Emoţia este adeseori copleşitoare şi îmi umple inevitabil ochii de lacrimi. Aceasta este experienţa mea personală legată de *chakra* a 12-a. Dacă te scufunzi personal în această *chakra,* observă ce senzaţii simţi. Foarte mulţi oameni vorbesc despre lumină şi despre fuziunea cu Universul, dar culorile pe care le descriu diferă de regulă de la unul la altul; la fel şi interacţiunile pe care le pot simţi. De aceea, sfatul meu este să experimentezi personal şi să înveţi din experienţa care îţi este oferită. Cunoaşte-ţi astfel propriul spaţiu interior. Nu accepta niciodată viziunile altor persoane fără a le verifica personal. Nu există experienţe mai corecte decât celelalte. Noi nu putem percepe decât ceea ce ne permitem să percepem. De aceea, scopul nostru este să acceptăm ceea ce percepem şi să ne deschidem în faţa unor experienţe din

ce în ce mai complexe, pe măsură ce ne continuăm creşterea spirituală. Altfel spus, scopul nostru este să fim dispuşi să experimentăm, să învăţăm şi să creştem. Cu cât vom practica mai mult, cu atât mai multe lucruri vom înţelege. De aceea, nu trebuie să crezi că experienţa pe care o vei trăi va fi de fiecare dată aceeaşi. Calea noastră este calea cunoaşterii de sine, nu a autolimitării.





Capitolul 2

Meditaţia asupra celor 12 Culori: Restabilirea vibraţiei sănătăţii

Culorile curg în jurul nostru.
Fiecare are propria ei perfecţiune.
Atunci când ne folosim de întreaga paletă de culori,
Starea de sănătate devine manifestă.

Restabilirea vibraţiei sănătăţii

După cercetări care au durat ani de zile, Mary Derr a descoperit un grup fundamental de culori care sunt prezente în celulele sănătoase şi care indică o stare de sănătate şi de bunăstare interioară perfectă. Ea a studiat copiii aflaţi în mediul intrauterin şi a observat că un făt sănătos dispune de un set de 12 culori sau vibraţii asociate cu întregul său corp. Aceste culori apar în interiorul fiecărei celule. Atunci când aceste culori strălucesc cu putere şi sunt distribuite uniform, copilul se naşte perfect sănătos. Atât timp cât culorile nu se modifică în niciun fel, el îşi păstrează starea de sănătate. Experienţele stresante sau mediul toxic din interiorul pântecului matern, ori din cel exterior, după naştere (manifestate la nivel emoţional, fizic sau chimic), provoacă reacţii adverse în paleta de culori a copilului. Deşi Mary a studiat îndeosebi copii, considerând că aceştia oferă informaţiile cele mai concludente, ea a tras concluzia că experienţele negative şi problemele de sănătate influenţează culorile tuturor oamenilor, indiferent de vârstă, fapt care se manifestă apoi sub forma unei dizarmonii la nivelul câmpului energetic, iar mai târziu a unei boli. Pentru a contracara aceste efecte, Mary a conceput tehnica de Meditaţie asupra celor 12 Culori, care restabileşte armonia şi echilibrul la nivelul corpului nostru fizic, dar şi la nivel emoţional, prin revenirea la culorile fundamentale care definesc starea de sănătate perfectă.

Meditaţia asupra celor 12 Culori: Tiparul Energetic al Bunăstării

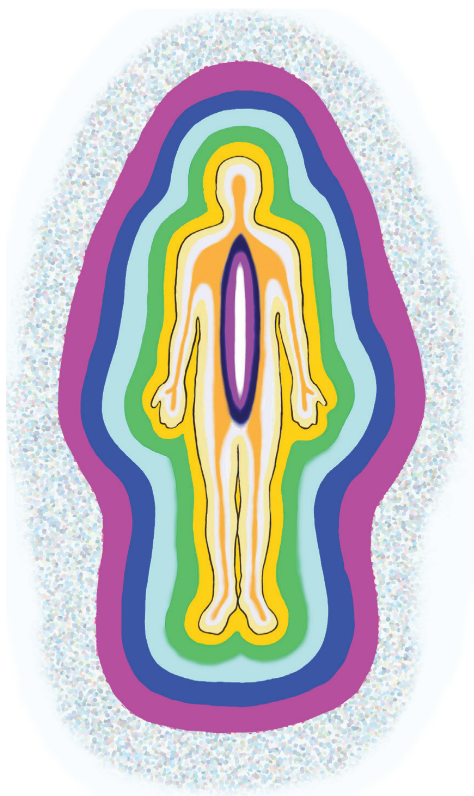
Meditaţia asupra celor 12 Culori este o tehnică uluitor de simplă, dar incredibil de puternică. Ea reprezintă un instrument care operează simultan pe nivelul fizic, pe cel emoţional, pe cel mental şi pe cel spiritual, pe care le echilibrează în egală măsură fără să se folosească de cuvinte, de concepte filozofice sau de sisteme de convingeri.

Notă:

Meditaţia asupra celor 12 Culori mai poate fi numită şi Meditaţia de Integrare a Minţii, Corpului şi Spiritului (sau Meditaţia de Integrare a MCS), tiparul energetic al bunăstării, sau tehnica receptării-şi-acceptării. De aceea, voi folosi alternativ aceste nume.

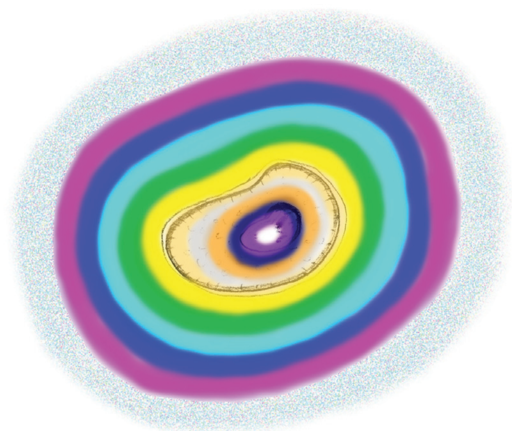
Graficul celor 12 Culori Fundamentale

Interne	Alb	Violet	Indigo
	Arămiu	Argintiu	Auriu
Externe	Galben	Verde	Albastru-verzui
	Albastru	Magenta	Sidefiu



Tiparul Energetic al Bunăstării

În interiorul oricărui corp uman, chiar în centrul acestuia, există o elipsă energetică alcătuită dintr-o lumină alb-strălucitoare. Urmează apoi alte straturi colorate care înconjoară această elipsă de lumină albă, la fel ca foile unei cepe. Aceste culori au un cod special sau o rezonanţă vibratorie care poate contribui la susţinerea unui corp sănătos şi productiv. Fiecare strat succesiv operează în armonie cu celelalte, fiind conectat cu ele.



Tiparul energetic al unei celule

O celulă reprezintă un tipar energetic microcosmic al corpului şi conţine în sine toate cele 12 culori de care are nevoie organismul în ansamblul lui. Aşa cum un fragment dintr-o hologramă conţine imaginea ansamblului, la fel, o celulă conţine în sine tiparul energetic care corespunde corpului în ansamblul lui.

Cele şase straturi interioare care guvernează funcţiile şi întreţinerea corpului

1. ALB: Centrul Interior

Culoarea albă simbolizează energia sau forţa vitală. Unde nu apare această culoare, nu putem vorbi de viaţă. Culoarea albă contribuie decisiv la restabilirea stării de echilibru a celulei, adeseori în combinaţie cu celelalte culori.

2. **VIOLET**

   Culoarea violet corespunde spiritului. Vibraţia ei ne permite să ne recunoaştem şi să ne dezvoltăm propria intuiţie. Intuiţia reprezintă veriga noastră de comunicare cu sursa vieţii.

3. **INDIGO**

   Culoarea indigo facilitează comunicarea dintre spirit şi corp prin intermediul simţurilor: văzul, auzul, atingerea, mirosul şi gustul. Ea permite mai buna conştientizare interioară a corpului, dar şi comunicarea profundă cu sinele intuitiv prin intermediul auzului interior, vederii interioare, cunoaşterii interioare etc. Această culoare (sau rezonanţă) reprezintă veriga de legătură care uneşte planul fizic cu lumile spirituale, ajutându-ne să ne folosim de înţelepciunea interioară pentru a interpreta informaţiile primite.

4. **CULOAREA CUPRULUI METALIC (ARĂMIU)**

   Această culoare guvernează sistemul neurologic şi cel cardiovascular.

5. **ARGINTIU METALIC**

   Culoarea argintie guvernează oasele, dinţii, tendoanele, muşchii, cartilagiile şi unghiile.

6. **AURIU METALIC**

   Culoarea aurie este ultima dintre aceste raze luminoase speciale şi guvernează funcţiile tuturor

organelor, glandelor, ţesuturilor moi, pielii, părului, ochilor etc.

Culorile metalice reprezintă principalele cărămizi care construiesc corpul fizic. Ele comunică cu părţile afectate ale corpului şi cu ADN-ul nostru. Pentru o stare de sănătate perfectă, noi trebuie să menţinem o comunicare cât mai bună între celula funcţională şi ADN-ul ei. De aceea, culoarea cuprului, cea argintie şi cea aurie reprezintă principalele instrumente de vindecare şi de purificare a corpului (din ansamblul paletei de culori). Dacă sunt activate, ele ajută decisiv corpul să îşi păstreze echilibrul armonios.

Cele şase straturi exterioare care guvernează puterea personală

7. **GALBEN**

   Culoarea galben-muştar reprezintă cel de-al şaptelea strat colorat, dar şi primul strat energetic care înconjoară corpul fizic din exterior. Vibraţia ei permite alinierea internă cu tot ceea ce îi poate oferi organismului o stare de bunăstare profundă. Aceasta este starea în care acţiunile noastre se armonizează cu idealurile noastre cele mai înalte. Unii o numesc integritate spirituală. Această stare include liberul arbitru şi disponibilitatea noastră de a accepta. Culoarea galben susţine dorinţa de a trăi.

8. **VERDE SMARALD**

   Culoarea verde-smarald guvernează corpul emoţional, respectiv iubirea de sine, preţuirea de

sine şi respectul de sine. Contribuie de asemenea la vindecarea rănilor emoţionale.

9. ALBASTRU-VERZUI SAU CIAN

Culoarea albastru-verzui (turcoaz) ne ajută să rostim adevărul nostru cel mai profund. Ea ne armonizează gândurile cu inima sau cu sinele nostru emoţional. De aceea, susţine integritatea.

10. ALBASTRU

Această culoare are o nuanţă intensă, fie a cerului, fie a safirului. Vibraţia ei corespunde gândirii creatoare, ideilor, revelaţiilor şi spontaneităţii. Ea reprezintă veriga de legătură între creier şi minte.

11. ROŞU MAGENTA

Culoarea roşu magenta guvernează înţelepciunea şi compasiunea care însoţesc întotdeauna iubirea. Ea nu descrie doar iubirea romantică sau familială, ci mai degrabă iubirea ca expresie universală. Acest tip de iubire reprezintă însăşi natura noastră esenţială. Ea există pentru simplul motiv că şi noi existăm, indiferent dacă o conştientizăm sau nu.

12. SIDEFIU

Această culoare cu irizaţii reprezintă învelişul exterior al corpului şi echivalează cu pânza protectoare în care învelim un copil nou-născut. Culoarea sidefie reprezintă învelişul ultim al corpului şi comunică direct cu esenţa alb-strălucitoare din interiorul acestuia (energia forţei vitale). Acesta este câmpul

protector al corpului. Dacă este plenar activat, el protejează corpul de orice energie dăunătoare din afară. Spre exemplu, culoarea sidefie protejează corpul împotriva arsurilor solare şi îl ajută să revină la normal dacă acestea s-au produs, în loc să îl lase vulnerabil în faţa altor atacuri. În mod similar, ea ne protejează atunci când pătrundem într-un mediu energetic care ne poate scoate din starea noastră de echilibru.

Restaurarea celor 12 culori în vederea obţinerii unei stări de sănătate optimă se realizează prin intermediul Meditaţiei celor 12 Culori.

Meditaţia asupra celor 12 Culori: pas cu pas

1. **Începe întotdeauna cu o inspiraţie.**

   Începe prin a spune: „Invoc energia sau forţa vitală a culorii ……… [cea pe care doreşti să o intensifici]“, apoi inspiră la capacitatea maximă a plămânilor.

2. **Expiră o cantitate mică din aerul inspirat.**

   Expiră circa 10% din aerul inspirat, apoi fă o pauză (reţine-ţi suflul) şi lasă energia culorii invocate să îţi umple corpul. Atunci când îţi reţii suflul, ai grijă să nu forţezi. Ca întotdeauna, relaxarea este cheia succesului.

3. **Expiră complet.**

În timp ce expiri, spune: „Am receptat energia sau forţa vitală a culorii ………"

4. **Repetă paşii 1-3 pentru toate cele 12 culori.**

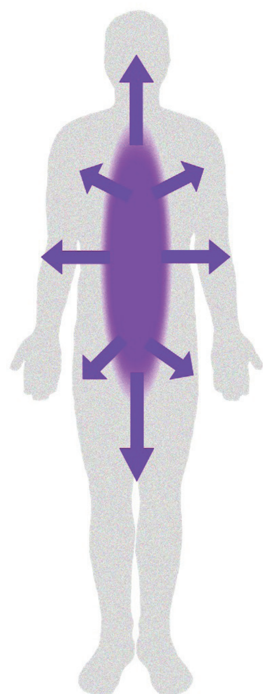
Meditaţia asupra celor 12 Culori: subtilităţi şi sfaturi

Acordă-ţi suficient timp pentru integrarea minţii, corpului şi spiritului. Atunci când ne-am născut, noi ne-am aflat într-o rezonanţă perfectă cu toate cele 12 culori, dar datorită vibraţiilor toxice din societatea şi din cultura noastră, foarte mulţi oameni au pierdut rezonanţa cu acest echilibru al culorilor. Dacă vei începe să practici Meditaţia asupra celor 12 Culori, nu numai că îţi vei vindeca acest dezechilibru (şi toate efectele lui manifestate pe toate nivelele), dar vei restabili şi armonia primordială cu care te-ai născut. Desigur, acest lucru nu se va întâmpla peste noapte, dar vei constata o anumită îmbunătăţire chiar de la prima şedinţă de practică. Dacă suferi de o boală mai gravă, este posibil ca vindecarea ei să dureze mai mult timp, dar acest lucru nu reprezintă o regulă generală, ci doar o constatare. Cu cât vei fi mai deschis şi mai plin de acceptare, cu atât mai rapide vor fi aceste schimbări.

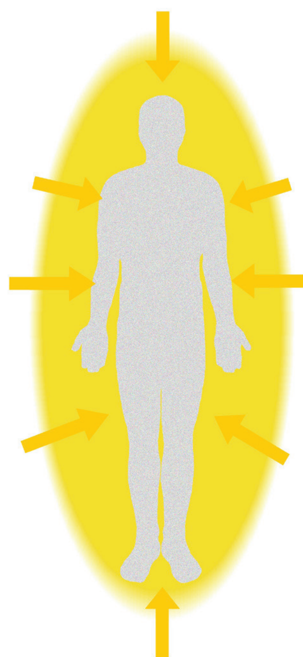
Prima dată când practici această meditaţie, concentrează-te asupra aceleiaşi culori de 4-5 ori înainte de a trece la următoarea. Altfel spus, fă cinci respiraţii complete pe culoarea alb, apoi pe violet, pe indigo şi aşa mai departe, până când ajungi la sidefiu. Inspiră, fă o pauză, expiră şi

apoi repetă întregul proces de mai multe ori pentru fiecare culoare. În acest fel, vei simţi mai plenar vibraţia fiecărei culori, dinamizând-o astfel mult mai puternic. Meditaţia ta va deveni implicit o experienţă mult mai profundă. Atunci când te focalizezi asupra culorilor interioare, imaginează-ţi că fiecare culoare emană din centrul corpului tău şi acoperă integral conturul acestuia (ba chiar îl depăşeşte puţin). Cu această ocazie, remarcă faptul că trupul tău nu are o graniţă foarte exactă, precum conturul unui desen dintr-o carte de colorat. Singura graniţă a organismului este culoarea asupra căreia te concentrezi şi care emană din centrul lui. După ce ajunge la marginea corpului, culoarea începe să se estompeze. Imaginează-ţi că eşti un burete care absoarbe pe rând fiecare culoare, până când se umple complet. Secretul acestei meditaţii constă în a te umple complet sau în a fi inundat în totalitate de culoarea interioară asupra căreia meditezi (de la 1 la 6).

Lucrul cu culorile exterioare are o calitate diferită: este ca şi cum te-ai scălda într-o mare de culoare (succesiv, de la 7 la 12), absorbind culoarea din exterior, până când aceasta ajunge în centrul fiinţei tale. Imaginează-ţi din nou că eşti un burete care absoarbe culoarea respectivă, dar nu din interior, ci din exterior, ca şi cum ar fi aruncat într-o mare de culoare lichidă, până când se umple la capacitate.



Direcţia procesului de saturaţie în cazul culorilor interioare



Direcţia procesului de saturaţie în cazul culorilor exterioare

Până când te familiarizezi cu fiecare culoare în parte, consultă cât mai des graficul culorilor de la una din paginile anterioare. În acest fel, dacă îţi este greu să îţi imaginezi o culoare, te poţi raporta la imaginea ei concretă. Poţi chiar atinge cu degetul fiecare pătrăţel colorat. În acest fel, vei stabili o conexiune mai intimă cu culoarea respectivă, integrând-o mai uşor în corpul tău. Atunci când te concentrezi asupra culorilor metalice (culoarea cuprului, argintiu, auriu

şi sidefiu), poţi lipi pe pătrăţelul respectiv un bănuţ din bronz, din argint sau din aur, precum şi o perlă. Acestea trebuie să fie foarte curate şi strălucitoare. Atunci când îţi imaginezi culorile metalice, gândeşte-te la ele ca la nişte suspensii coloidale sau ca la o vopsea metalică (lichidă). Atunci când te concentrezi asupra celorlalte culori, imaginează-ţi-le ca pe nişte culori translucide, având deopotrivă claritate şi profunzime, la fel ca o rază de soare care trece printr-un vas de sticlă cu apă colorată.

Este posibil să ai unele dificultăţi în a-ţi imagina o culoare sau alta. De regulă, acestea sunt culorile de care corpul tău are cea mai mare nevoie. Dacă te afli în această situaţie, repetă procesul inspiraţie/pauză/expiraţie de mai multe ori (dar nu mai mult de patru ori), până când ajungi să vizualizezi cât mai clar culoarea respectivă. În acest fel, îi vei ancora vibraţia în câmpul tău energetic într-o manieră mult mai profundă. La modul ideal, Meditaţia asupra celor 12 Culori ar trebui practicată la fiecare 12 ore, acesta fiind intervalul de timp în care culorile îşi păstrează strălucirea odată activate prin puterea intenţiei. Dacă poţi face meditaţia de mai multe ori este foarte bine, dar procesul nu este necesar (de două ori la 24 de ore este suficient).

Atunci când practici, remarcă efectele meditaţiei: îţi transmite aceasta un val de energie, sau te adoarme? În primul caz, nu o practica niciodată chiar înainte de culcare, ci cu 2-3 ore mai devreme. Foarte mulţi oameni se simt mai degrabă relaxaţi în urma acestei meditaţii, aşa că preferă să o practice chiar la culcare. Pe de altă parte, dacă ai tendinţa să adormi înainte de terminarea meditaţiei, nu trebuie să-ţi faci probleme. Se întâmplă frecvent ca acele culori de care corpul

are cu adevărat nevoie să îţi transmită o stare de somn, astfel încât să te poţi scălda mai mult timp în vibraţia lor. Dacă te trezeşti ceva mai târziu, continuă pur şi simplu meditaţia cu culorile rămase. Nu repeta imediat concentrarea pe culoarea care te-a adormit, întrucât există riscul să adormi din nou. Continuă cu prima culoare care urmează după ea.

Unii oameni mi-au spus că dacă se trezesc în mijlocul nopţii dintr-un motiv sau altul, practicarea Meditaţiei celor 12 Culori îi ajută să readoarmă rapid. Alţii afirmă că trăiesc vise extrem de vii, îndeosebi atunci când de-abia au început practica Meditaţiei celor 12 Culori. Atunci când organismul începe să îşi restabilească armonia interioară, el are foarte multe procese de reglat, iar una din modalităţile prin care face acest lucru este starea de vis. De aceea, dacă te afli în această situaţie, relaxează-te şi bucură-te de visele tale. Etapa este de regulă temporară şi satisfăcătoare, chiar dacă este posibil să te şi obosească puţin.

Atunci când practicăm Meditaţia asupra celor 12 Culori, noi penetrăm toate spaţiile celulelor noastre cu aceste culori, urmărind să retrezim armonia cu sinele nostru real. Este ca şi cum ne-am oferi singuri iubire dimineaţa şi seara, ca şi cum i-am arăta corpului nostru cum ar trebui să fie energiile sale. La fel ca întotdeauna în astfel de cazuri, practica şi perseverenţa conduc în timp la perfecţiune. După trei săptămâni de practică, poţi trece la aplicarea versiunii prescurtate a meditaţiei, care presupune doar concentrarea asupra culorilor, fără a mai practica şi exerciţiul de respiraţie corespondent. În această etapă este suficient să rosteşti numele culorilor în ordinea lor corectă (mai întâi, culorile interioare, apoi cele exterioare), cu voce tare sau în sinea ta. Spre exemplu: „alb, violet, indigo, culoarea cuprului etc."

Deşi varianta prescurtată se dovedeşte adeseori suficientă după trei săptămâni de practică, beneficiile ar fi mai mari dacă ai repeta varianta integrală a meditaţiei la fiecare 12 ore, de-a lungul întregii tale vieţi.

Practicarea Meditaţiei celor 12 Culori asupra unei alte persoane

Am remarcat de nenumărate ori (adeseori cu aceeaşi surprindere) că practicarea variantei prescurtate a Meditaţiei celor 12 Culori asupra unei alte persoane poate provoca o schimbare profundă în interiorul acesteia. Într-o zi, am plecat cu soţia să ne cumpărăm o maşină nouă şi am intrat în curtea unui dealer de maşini. Când am ajuns, toţi angajaţii erau aranjaţi pe un singur rând, arătând ca nişte rechini care abia aşteaptă să fie hrăniţi. Aproape că nu-mi venea să mă dau jos din maşină şi m-am uitat la soţia mea, aşteptând o opinie. Nu suport să fiu înşelat. Soţia mea a lăsat totul pe seama mea, aşa că m-am decis să încerc ceva nou. Am practicat rapid varianta prescurtată a Meditaţiei celor 12 Culori asupra tuturor angajaţilor şi abia apoi m-am dat jos din maşină. La început, niciun angajat nu s-a apropiat de mine. Mai mult, unul dintre ei mi-a spus cu o ironie vădită: „Suntem aliniaţi în acelaşi rând, ca nişte rechini, nu-i aşa?“ A fost ca un moment de magie. După câteva clipe, angajaţii s-au dezmeticit, iar unul din ei ne-a preluat, ne-a „devorat“, după care am plecat mai departe.

Practicarea Meditaţiei celor 12 Culori asupra fiecăruia dintre angajaţi i-a făcut pe aceştia să uite pentru o clipă

de piesa de teatru în care jucau şi să ne trateze ca pe nişte oameni, nu ca pe nişte „găini de jumulit“. Am rămas uluit ce efecte profunde a avut gestul meu atât de simplu. Meditaţia asupra celor 12 Culori poate fi folosită aşadar nu doar pentru propria noastră vindecare. Este suficient să rostim culorile cu intenţie, proiectându-le asupra unei alte persoane, dintr-un spaţiu interior al „oferirii“ sau al „acceptării“, pentru ca persoana respectivă să simtă o transformare profundă. Personal, am aplicat acest procedeu în cele mai variate situaţii, de la oameni agresivi la câini care mă lătrau, şi am obţinut de fiecare dată rezultate, dar numai în măsura în care am făcut acest lucru într-o stare de iubire (nu de mânie sau de dizarmonie).

Practicarea Meditaţiei celor 12 Culori

Dacă vei practica meditaţia de două ori pe zi (dimineaţa şi seara), vibraţiile culorilor vor începe să devină din ce în ce mai active în corpul tău, prelungindu-şi astfel durata de activitate. Această durată ajunge la 12 ore numai după 3-4 zile de practică. Dacă ai practicat timp de trei săptămâni, poţi trece la varianta prescurtată a meditaţiei. În acest fel, îţi vei dinamiza vibraţia culorilor şi îţi vei putea menţine starea de sănătate perfectă.

Personal, am descoperit că această meditaţie mă învaţă întotdeauna lucruri noi. Relaţia cu culorile este dinamică şi ne oferă întotdeauna noi perspective asupra propriului sine, în măsura în care practicăm această meditaţie de două ori pe zi. Meditaţia nu durează mai mult de cinci minute. Dacă ai trecut de primele trei săptămâni, tot ce trebuie să

faci în continuare este să repeţi mental, cu intenţie, numele culorilor, fără să mai faci altceva. Procesul nu durează mai mult de 30 de secunde. Pe de altă parte, aşa cum spuneam, varianta rapidă a meditaţiei nu are efecte la fel de profunde precum cea integrală. Scopul acestui exerciţiu este de a-ţi începe şi de a-ţi încheia ziua într-o stare de iubire faţă de sine. Această stare este foarte importantă pentru vindecarea personală.

Absenţa culorilor şi efectele sale

Dacă una din cele 12 culori scade în intensitate, nici celelalte 11 nu mai vibrează la capacitatea lor maximă. Iată o listă parţială cu efectele absenţei celor 12 culori din organism, manifestate la nivelul corpului fizic şi al acelui emoţional.

1. **ALB**

   Atunci când vibraţia culorii alb scade în intensitate, culorile exterioare nu se mai manifestă aproape deloc. Fiecare strat colorat susţine prezenţa corpului fizic. De aceea, dacă albul lipseşte, corpul este practic mort. Oamenii care încep să piardă din vibraţia culorii albe manifestă simptome de genul: sindromul oboselii cronice, hemoragie internă, deficienţe autoimune simple sau grave, anemie şi alte condiţii similare, asociate cu slăbiciunea internă.

2. **VIOLET**

   Atunci când vibraţia culorii violet scade în intensitate, persoana se simte adeseori rătăcită, fără

un simţ al direcţiei în viaţă sau al scopului. Ea se simte îngheţată în momentul prezent, incapabilă să facă ceva, şi îşi poate pierde capacitatea de a face alegeri. Această stare se poate manifesta printr-o frică la limita isteriei, datorată lipsei de direcţie.

3. **INDIGO**

Atunci când vibraţia culorii indigo scade în intensitate, unul din primele simptome care apare este incapacitatea de a-ţi imagina energia în interiorul corpului fizic. Persoana care manifestă această incapacitate riscă să nu mai sesizeze starea în care se află organismul său: schimbările de greutate, evoluţiile artritice sau orice altă afecţiune. Corpul are propriile sale modalităţi de a se exprima atunci când se dezechilibrează sau atunci când se îmbolnăveşte, iar comunicarea cu el este compromisă în cazul absenţei culorii indigo la nivelul ei optim. Dacă lipsa vibraţiei indigo este gravă, persoana îşi poate pierde chiar senzaţiile fizice obişnuite, precum gustul, atingerea sau vederea.

4. **CULOAREA CUPRULUI (ARĂMIU)**

Atunci când vibraţia culorii cuprului scade în intensitate, pot apărea probleme cardiace sau ale sistemului nervos, printre care se numără (lista nu este exhaustivă):

a. Hipotensiune

b. Hipertensiune

c. Ticuri şi tresăriri

d. Palpitaţii cardiace
e. Tremurături

5. ARGINTIU

Atunci când vibraţia culorii argintiu scade în intensitate, apar inevitabil probleme ale oaselor şi încheieturilor, precum şi probleme musculare, printre care:

a. Ciuperci la nivelul unghiilor
b. Unghii fragile
c. Dinţi care se rup sau care se cariază uşor
d. Afecţiuni ale încheieturii temporal-mandibulare
e. Sindromul tunelului carpian
f. Sindromul cotului de tenisman

6. AURIU

Atunci când vibraţia culorii auriu scade în intensitate, apar disfuncţii la nivelul pielii sau organelor, printre care:

a. Căderea părului
b. Eczeme
c. Mătreaţă
d. Scalp uleios
e. Creştere sau scădere în greutate
f. Retenţie de apă

7. GALBEN

Atunci când vibraţia culorii galben scade în intensitate, dorinţa de a trăi se reduce (simptomul apare frecvent la persoanele suicidale).

8. VERDE

Atunci când vibraţia culorii verde scade în intensitate, persoana îşi pierde respectul faţă de sine. Ea nu îşi mai susţine punctele de vedere şi are dificultăţi în a se exprima în faţa altor persoane.

9. ALBASTRU-VERZUI SAU CIAN

Atunci când vibraţia culorii albastru-verzui (turcoaz) scade în intensitate, persoana îşi exprimă cu dificultate propria identitate.

10. ALBASTRU

Atunci când vibraţia culorii albastru scade în intensitate, acest lucru conduce la o anumită rigiditate a sistemului de convingeri şi a modalităţii de a interacţiona cu alte persoane. Oamenii care au un deficit de albastru au uneori idei bune, dar sunt inflexibili în ceea ce priveşte implementarea acestora în practică.

11. ROŞU MAGENTA

Atunci când vibraţia culorii roşu scade în intensitate, persoana este lipsită de iubire. Ea nu reuşeşte să îşi exprime emoţiile profunde, nu acceptă şi nu recunoaşte iubirea autentică faţă de alte persoane.

12. SIDEFIU

Atunci când vibraţia culorii sidefiu scade în intensitate, orice adiere emoţională dă peste cap persoana, care are tendinţa să facă din ţânţar armăsar în orice situaţie s-ar afla.

Defectele din naştere

Defectele din naştere apar atunci când unul sau amândoi părinţii au un deficit din aceeaşi culoare. De pildă, dacă amândoi părinţii sunt alcoolici sau se droghează, copilul se poate naşte fără o integrare între mintea, corpul şi spiritul său (fără o paletă integrală a culorilor). Diformităţile la nivelul degetelor, picioarelor etc., apar ca urmare a unui deficit al culorilor interioare, cum ar fi: culoarea cuprului, auriul sau argintiul. Vei înţelege mai limpede relaţia dintre culori şi corpul tău dacă vei practica Meditaţia Integrării MCS (Meditaţia asupra celor 12 Culori).

Folosirea culorilor în practica vindecării

Folosirea Meditaţiei celor 12 Culori în practica vindecării îţi poate oferi foarte multe informaţii utile referitoare la capacităţile vindecătoare ale culorilor individuale sau amestecate. Din această perspectivă, ea te poate ajuta să îţi creezi diferite tehnici personale. Nu folosi însă această meditaţie în practica vindecării până când nu te-ai familiarizat suficient de bine cu toate cele 12 culori. În acest fel, îţi vei purifica propriile culori şi le vei cunoaşte mai bine, ştiind când şi cum trebuie să lucrezi cu ele proiectându-le asupra clienţilor tăi.

Înţelegerea culorilor

Orice om are o vibraţie proprie, pe care clarvăzătorii o percep ca pe o culoare predominantă. Atunci când fac

activităţi vindecătoare, oamenii au tendinţa să emită inconştient anumite culori, ca o expresie a personalităţii lor. Aşa se explică de ce unii oameni obţin rezultate excelente atunci când tratează anumite probleme, în timp ce alţii obţin efecte limitate. „Culoarea“ pe care o emit oamenii poate fi un factor foarte important al vindecării dacă boala tratată răspunde favorabil la vibraţia ei. De-a lungul timpului, am înţeles că anumite culori influenţează în mod deosebit anumite sisteme fiziologice. Culorile pe care le emit vindecătorii coincid adeseori cu cele pe care le-a observat Mary Derr în interiorul celulelor. Diferitele procese fiziologice au la rândul lor culori corespondente, care pot reacţiona favorabil la culoarea emisă de vindecător. De aceea, dacă vei emite în mod conştient o culoare optimă pentru celulele pe care le tratezi, tu poţi ajuta organismul să îşi redobândească echilibrul natural sau tiparul energetic al bunăstării sale.

Folosirea culorilor pas cu pas

1. Întrebă-ţi clientul asupra cărei părţi corporale doreşte să lucrezi. Plasează-ţi palmele în zona indicată şi începe procesele clasice ale Atingerii Cuantice: circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie. Monitorizează în ce măsură energia care se transferă de la tine la client este maximă. Care este calitatea transferului? Sesizează aceste aspecte şi fă ajustările necesare.
2. Alege o culoare pe care doreşti să i-o transmiţi clientului.

De pildă, în cazul în care clientul doreşte să lucrezi asupra unui umăr înţepenit, alege culoarea care corespunde muşchilor şi oaselor, respectiv argintiul. Este imposibil să „transferi“ o culoare incorectă, dar dacă o alegi pe cea corectă şi te focalizezi asupra ei, intensitatea transferului de energie va creşte, iar transformările se vor produce mult mai rapid. Relaxează-ţi palmele şi continuă să aplici circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie. Urmăreşte să te simţi cât mai confortabil (la fel şi clientul tău). Reţine: orice tensiune conduce automat la diminuarea transferului energetic.

Respiră profund de două sau de trei ori. Cum percepi ţesutul căruia îi transferi energie? Începe să emiţi această energie sub forma unei lumini de culoare argintie. Există mai multe modalităţi de a face acest lucru. Metoda mea preferată constă în a vizualiza un flux de energie în culoarea dorită, care pătrunde prin tălpi, ca şi cum l-aş aspira, după care urcă până în creştetul capului şi coboară prin gât şi prin braţe, scurgându-se prin palme şi pătrunzând în ţesuturile clientului. Ascensiunea fluxului energetic se face pe inspiraţie, în timp ce coborârea lui se face pe expiraţie. Dacă aplici această metodă, urmăreşte să permiţi scurgerea vibraţiei culorii către ţesutul pe care îl tratezi. La prima vedere, acest lucru pare evident, dar nu uita că trebuie să fii tot timpul conştient de calitatea energiei pe care o transmiţi. Nu trebuie să te focalizezi în permanenţă asupra acestui proces. Este suficient să îţi reaminteşti de el din când

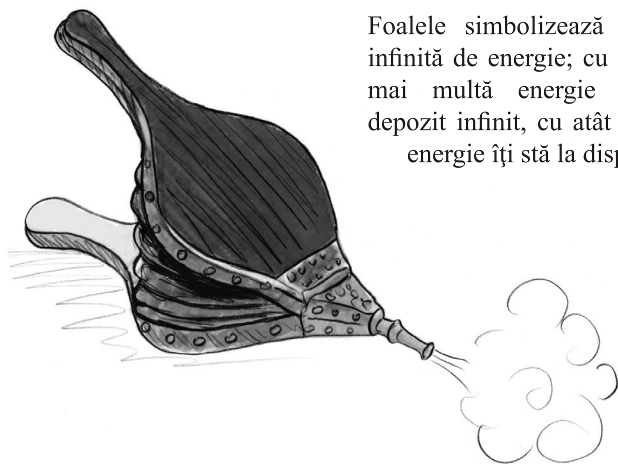
în când şi să verifici cum mai curge energia pe care o transmiţi. Dacă ai o senzaţie de „acumulare“ la nivelul palmelor, înseamnă că energia nu se scurge mai departe. În acest caz, relaxează-te şi focalizează-te asupra transferului energetic dinspre palmele tale către ţesutul tratat (spre exemplu, imaginează-ţi că palmele tale sunt ca nişte ferestre mari prin care pătrund razele soarelui).

3. Ajunge energia în punctul de întâlnire?

   Dacă ajunge, este foarte bine. Dacă nu ajunge, aplică Tehnica de Amplificare asupra clientului. În continuare, observă din nou dacă energia ajunge în punctul de întâlnire. Dacă ajunge, este foarte bine; dacă nu, cultivă o stare de acceptare mai deplină.



De cele mai multe ori, energia nu ajunge în punctul de întâlnire din cauza unei forţări din partea ta, care arată că trebuie să cultivi o stare mai deplină de relaxare/acceptare. Un exemplu ideal de relaxare/acceptare constă în a-ţi imagina o briză uşoară într-o dimineaţă frumoasă de primăvară, sau senzaţia tactilă pe care ţi-o oferă atingerea unei petale catifelate a unei flori. Dacă doreşti să obţii rezultate extrem de rapide, concentrează-te asupra unei astfel de imagini plăcute direct în punctul de întâlnire, ca şi cum acolo s-ar afla ceva „viu". Oferă-i ţesutului imaginea sau percepţia ta plăcută, fără nicio rezervă. Ce înseamnă să te afli într-o stare de acceptare deplină şi să împărtăşeşti această stare cu ţesutul pe care îl tratezi? Înseamnă să i-o oferi fără nicio reţinere. În acest fel, ţesutul nu numai că acceptă necondiţionat energia pe care i-o transmiţi, dar este ca şi cum i-ai oferi un dar în permanenţă. Este ca şi cum ai sufla aer prin nişte foale într-o flacără: aceasta va fi aţâţată în permanenţă.



Foalele simbolizează o rezervă infinită de energie; cu cât extragi mai multă energie din acest depozit infinit, cu atât mai multă energie îţi stă la dispoziţie.

Următorul citat din *Tao Te Ching*, o lucrare scrisă de Lao Tse, mi se pare extrem de potrivit pentru a descrie ce doresc să spun:

Tao este ca nişte foale;
el este gol, şi totuşi puterea lui este infinită.
Cu cât te foloseşti mai mult de el, cu atât mai mult produce;
cu cât vorbeşti mai mult de el, cu atât mai puţin îl înţelegi.

Focalizează-te asupra centrului.

O manieră mai clară de a descrie „focalizarea asupra centrului" este: „concentrarea asupra esenţei fiinţei tale". Această concentrare îţi poate oferi o senzaţie tactilă cât se poate de reală, sau doar una imaginară; ambele sunt la fel de eficiente. Practicarea „concentrării asupra esenţei fiinţei" sau a „pătrunderii în mister" conduce la o acceptare din ce în ce mai deplină. În plus, această practică face parte integrantă din calea cunoaşterii de sine.

Una din traducerile oferite pentru termenul *qi* este „teoria informaţiei". Toate vibraţiile sau aspectele Universului sunt purtătoare de informaţii. Universul este întotdeauna dornic să ne înveţe ceva, cu condiţia ca noi să dorim să ne lăsăm învăţaţi. Noi ne aflăm într-o călătorie a explorării care nu se termină niciodată.

În timp ce te scufunzi din ce în ce mai plenar în starea de acceptare deplină, este foarte important să nu uiţi de circuitul energetic şi de tehnicile de respiraţie specifice Atingerii Cuantice. Deşi intrarea în aceste stări de modificare de conştiinţă în timpul şedinţelor de vindecare este foarte plăcută, nu trebuie să uiţi că procesele clasice ale Atingerii

Cuantice sunt cele care te protejează de absorbirea energiei dezechilibrate a persoanei pe care o tratezi. În plus, ele îţi permit să extragi energie din depozitul universal, nu din depozitul tău personal. Acesta este marele dar al Atingerii Cuantice.



Când trebuie să alegi o culoare pentru a i-o transmite unui client, ascultă-ţi întotdeauna intuiţia. Adeseori, este necesar să aplici mai multe culori pentru a elimina tensiunile acumulate în interiorul ţesutului căruia îi transferi energie. În exemplul de mai sus, noi am optat pentru a-i transmite clientului o energie de culoare argintie, dar este posibil ca intuiţia să ne spună că el are nevoie şi de vibraţia culorii albastru, roşu sau galben, în combinaţie cu argintiul. Când combinaţia de culori este bine aleasă, transferul energetic este foarte lin. Înainte de adăugarea culorilor suplimentare, este posibil ca ţesutul să fi manifestat o anumită rezistenţă în faţa fluxului energetic, eventual exprimată chiar într-un mod dureros. De îndată ce am stabilit combinaţia corectă de culori, transferul devine surprinzător de lin, iar clientul începe să se simtă mult mai confortabil.

Dacă optezi pentru mai multe culori, transmite-le prin intermediul unor tuburi (canale) separate. Nu lucra niciodată cu mai mult de trei culori odată.

Cele trei culori (dacă ai optat pentru a lucra cu trei) sunt emise de părţi separate ale palmelor tale şi nu fuzionează decât în punctul de întâlnire. Vizualizează acest proces; foloseşte-te în acest scop de intenţia ta. Reţine: energia urmează întotdeauna gândirea. Să spunem că emiţi prin podul palmelor argintiu, prin zona de intersecţie a palmelor cu degetele albastru şi prin degete roşu. La început ţi se va părea dificil să te concentrezi asupra acestei combinaţii de culori, dar odată declanşat procesul nu mai trebuie să te focalizezi asupra lui. După ce ai activat un anumit tipar al transmisiei, te poţi întoarce asupra circuitului energetic şi asupra tehnicilor de respiraţie, la fel cum ai procedat atunci când ai aplicat Tehnica de Amplificare. Activează tiparul, uită de el şi pune-ţi întrebarea: „Ajunge energia în punctul de întâlnire?"

Atunci când desfăşori o activitate de vindecare, transformarea se poate produce într-o singură clipă, iar clientul începe instantaneu să se simtă mai bine. Noi trimitem întotdeauna energia într-un anumit punct. Este ca şi cum am aprinde fitilul unei artificii: când acesta ajunge la capăt, totul explodează într-o mare de lumină şi culori. De multe ori, clientul simte energia încălzindu-i umărul (în exemplul nostru), sau scurgându-se chiar prin întregul corp. Acesta este cel mai bun semn că energia transmisă de tine ajunge acolo unde trebuie, că vindecarea este profundă şi că transformarea ţesutului este bine susţinută prin tehnicile pe care le aplici.

Îţi reamintesc să nu forţezi niciodată energia către punctul de întâlnire. Orice forţare o împiedică să ajungă acolo unde trebuie şi să producă aici efectele dorite. La modul ideal, dacă energia a ajuns în punctul de întâlnire, noi trebuie să o eliberăm (să uităm de ea). Este ca şi cum i-am oferi cuiva un dar, cu care acesta are apoi dreptul să facă orice doreşte. Oferă energia ta punctului de întâlnire, iar apoi observă detaşat rezultatele; în acest fel, vei obţine rezultate mult mai dinamice.

La fel ca întotdeauna, dacă simţi că transferul energetic s-a încheiat, poţi pune capăt şedinţei de vindecare.

Meditaţia asupra celor 12 Culori: Beneficii personale

Pe măsură ce vei practica Meditaţia Integrării MCS, te vei transforma tu însuţi pe numeroase nivele. Vei declanşa astfel un proces minunat, care îţi va permite să experimentezi o serie de beneficii unice şi extrem de satisfăcătoare, precum:

O deschidere în faţa Abundenţei Universale:

Această deschidere începe chiar din clipa în care practici pentru prima dată Meditaţia asupra celor 12 Culori. Indiferent dacă o practici pentru tine însuţi sau pentru o altă persoană, tu vei începe să îţi dezvolţi astfel capacitatea de „acceptare/receptare“ care îţi va permite să te pui la unison cu Totalitatea, respectiv cu abundenţa ei nesfârşită.

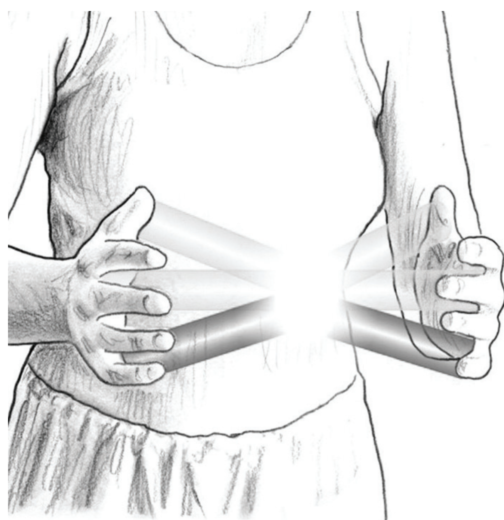
O mai mare frumuseţe fizică:

Ori de câte ori vei practica Meditaţia asupra celor 12 Culori, forma ta fizică se va relaxa şi se va alinia într-o mai mare măsură cu forma ei corectă. Corpul tău va deveni mai puţin tensionat, permiţându-i „adevăratei lumini“ sau forţe vitale a fiinţei tale să iasă la lumină şi să îţi prezinte adevărata ta frumuseţe. Această meditaţie conduce la o integrare armonioasă a celor 12 culori, fapt extrem de important pentru vindecarea şi pentru armonizarea fiinţei tale pe toate nivelele ei. Desigur, nu vorbim aici de schimbarea formei sau lungimii nasului ori a urechilor, ci mai degrabă de mai buna expresie a sinelui tău real la nivel fizic. Atunci când ceilalţi te vor privi, ei vor vedea mai uşor echilibrul, frumuseţea şi bucuria ta lăuntrică, dincolo de învelişul tău fizic exterior. Fii deschis în faţa oricăror posibilităţi. Te asigur că experimentarea acestor schimbări poate fi o veritabilă plăcere.

Alte sfaturi legate de folosirea culorilor

La fel ca în celelalte cazuri, joacă-te cu aceste tehnici, pornind de la dorinţa sinceră de a experimenta. Foloseşte pe rând sau în diferite combinaţii culorile, experimentând astfel asocierea Atingerii Cuantice cu culorile. Este posibil să descoperi şi alte modalităţi de a aplica aceste tehnici, care să ţi se potrivească mai bine. Cu cât oamenii vor descoperi mai multe aplicaţii practice pentru aceste metode, cu atât mai bogaţi vom fi cu toţii. În cazul în care constaţi că nu

îţi este deloc uşor să vizualizezi culorile cu care trebuie să lucrezi pentru un client sau altul, nu-ţi face griji. Vom simplifica imediat nevoia de a „cunoaşte“ culorile exacte cu care trebuie să lucrezi. Important este să te joci cât mai mult cu culorile, întrucât pe termen lung, acestea te pot învăţa cum să îţi modifici şi cum să experimentezi energia pe nivele de vibraţie diferite şi din ce în ce mai profunde. Personal, am descoperit că înţelegerea modului de operare a fiecărei culori şi a felului în care reacţionează organismul clienţilor mei la ele îmi oferă informaţii nepreţuite în timpul şedinţelor mele de vindecare. De aceea, te încurajez să experimentezi cât mai mult, astfel încât să devii din ce în ce mai flexibil şi să înţelegi din ce în ce mai profund felul în care se combină aceste tehnici cu cele de Atingere Cuantică.



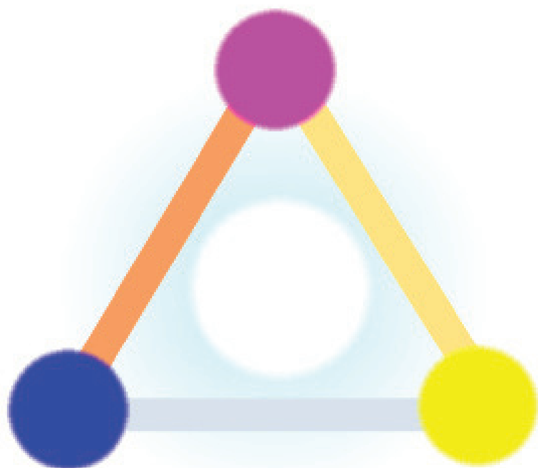




Capitolul 3

Tiparul U-NAN şi Bandajul Elastic de Lumină

Simplitatea formei,
Echilibru fără forţare,
Conexiune şi perfecţiune.



Tiparul U-NAN

Metoda pe care o vom descrie în continuare se încadrează în aceeaşi categorie a simplităţii care caracterizează toate tehnicile de Atingere Cuantică. Metoda are la bază un tipar care nu numai că îţi poate transforma şedinţele de vindecare, dar te poate inclusiv ajuta să alegi cele mai potrivite culori sau combinaţii de culori pe care trebuie să le aplici asupra clientului tău.

U-NAN: Tiparul Celular Universal Primordial

Când mi s-a prezentat pentru prima dată conceptul tiparului U-NAN, am rămas oarecum surprins, întrucât am înţeles că trebuie să folosesc această construcţie mentală pentru a-mi intensifica fluxul energetic. Puţin îngrijorat, am început să îmi circul energia prin tiparul U-NAN şi am descoperit că fluxul energetic s-a intensificat într-adevăr, asumându-şi o viaţă aproape individuală. Metoda mi s-a părut simplă, meditativă şi centrată, atribute care caracterizează în general metodele de amplificare a acceptării. La ora actuală, folosirea tiparului U-NAN a devenit atât de automată în cazul meu încât îmi este suficientă o jumătate de respiraţie pentru a-mi pune în circulaţie energia cu o uşurinţă maximă şi cu rezultate dintre cele mai profunde.

De unde a apărut acest tipar?

Cea care l-a descoperit a fost Mary Derr (vezi prefaţa pentru informaţii referitoare la ea), care a accesat această informaţie direct de la Pământ, pe când făcea o serie de meditaţii de vindecare profundă a planetei. Ea a descoperit cu această ocazie că Pământul nu numai că dispune de un limbaj verbal, dar are şi un limbaj scris (simbolic). Tiparul U-NAN (vezi ilustraţia de la pagina 100) este o astfel de expresie a limbajului scris al Pământului.

Tiparul U-NAN

Tiparul U-NAN provine din Univers, dar face parte integrantă din vibraţia Pământului. Lui Mary i s-a spus că acesta este un tipar celular universal şi primordial, adică o cărămidă elementară din care este construită materia. Scopul tiparului U-NAN este de a reconfigura energiile corpului, astfel încât acestea să îşi regăsească nivelul funcţional optim. Altfel spus, este un tipar vindecător. U-NAN înseamnă „unitate“, „unificare“, „reintegrare“, „a redeveni complet“. Folosirea tiparului U-NAN este foarte puternică atunci când este însoţită de pronunţarea sonoră a numelui său, fie cu voce tare, fie în gând. Dacă doreşti, este posibil să te concentrezi exclusiv asupra tiparului vizual, dar eu am descoperit că dublarea acestui proces de folosire a numelui tiparului ca de o *mantra* internă (sunet repetitiv) amplifică enorm fluxul energetic care pătrunde în ţesutul asupra căruia lucrez. Dacă nu-ţi place cuvântul U-NAN, poţi folosi cu aceeaşi eficienţă una din traducerile sale, cum ar fi „unitate“. Experienţa m-a învăţat totuşi că folosirea unui cuvânt alcătuit din două silabe generează un efect mai puternic decât un cuvânt alcătuit din patru silabe (cum este unitate). Experimentează singur şi observă rezultatele pe care le obţii. Avantajul vindecării corpului prin practicarea Meditaţiei Integrării Minţii, Corpului şi Spiritului (sau Meditaţia asupra celor 12 Culori) şi prin focalizarea asupra tiparului U-NAN constă în faptul că acestea transformă energiile dezechilibrate şi vindecă organismul pe un nivel extrem de profund.

Multe tratamente alopatice (care corespund medicinii occidentale standard) atacă părţile bolnave sau dezechilibrate

ale organismului. Ţesuturile bolnave sunt astfel eliminate, iar organismul este silit să se regenereze singur, dar pornind de la o stare de mare slăbiciune. Dacă vei aplica tiparul U-NAN şi dacă vei „recita“ (ca pe o incantaţie) numele lui, celulele bolnave se vor transforma şi vor reveni la starea de sănătate ca şi cum nu ar fi fost niciodată bolnave.

Cum este construit tiparul

Tiparul U-NAN reprezintă un triunghi sau un tetraedru (o piramidă cu patru feţe triunghiulare). Laturile triunghiului sunt formate din trei culori interioare ale corpului: arămiu, auriu şi argintiu, respectiv culorile elementare ale oricărei forme fizice (vezi explicaţiile din secţiunea referitoare la Meditaţia asupra celor 12 Culori). Sferele care unesc cele trei laturi reprezintă principalele trei culori exterioare: roşu magenta, galben şi albastru. Aceste trei culori echilibrează şi vindecă aspectele emoţionale şi mentale ale fiinţei noastre. În centrul tiparului se află o sferă de culoare alb-strălucitoare. Aceasta este energia sau forţa vitală care rezidă în centrul oricărei forme de viaţă.

Tiparul este triunghiular, deoarece aceasta este forma cea mai stabilă care există. Ordinea culorilor laturilor şi sferelor din vârfurile triunghiului nu este relevantă. În schimb, sfera din centru trebuie să rămână de culoare albă. Desenul tiparului U-NAN explică cum trebuie să arate acesta, dar nu este în întregime corect. Orice desen este static, în timp ce tiparul U-NAN este dinamic. Aşa cum spuneam, culorile sferelor şi muchiilor pot fi rearanjate în

orice ordine. Atunci când energia începe să treacă prin acest tipar, culorile muchiilor şi sferelor din vârfurile triunghiului încep să se mişte, să curgă şi să fuzioneze între ele, lăsând să treacă îndeosebi culoarea care este cea mai necesară. Mărimea unui tipar U-NAN sau numărul de tipare variază (dacă poţi vizualiza energia, vei constata că atunci când este transmisă printr-un tipar U-NAN, adeseori o culoare sau mai multe sunt mai strălucitoare decât celelalte; nu-ţi face griji în această privinţă; limitează-te doar să observi ceea ce se întâmplă).

Oricât de minunate ar fi rezultatele obţinute prin folosirea culorilor, foarte mulţi practicanţi au dificultăţi în a şti ce culoare sau ce combinaţie de culori trebuie să folosească. Aplicarea tiparului U-NAN şi repetarea numelui său simplifică foarte mult această problemă, eliminând orice incertitudine. Pe scurt, noi nu mai trebuie să ne preocupăm de culoarea pe care i-o transmitem clientului nostru. Tiparul U-NAN, combinat cu rostirea numelui său, selectează în locul nostru culoarea optimă pentru ţesutul tratat. Orice practicant poate aplica acest tipar, eventual adaptându-l în funcţie de cerinţele vindecării de care are nevoie clientul său. Dacă simţi intuitiv că pacientul are nevoie de o anumită culoare sau de mai multe culori, tu poţi plasa aceste culori în interiorul tiparului, îl poţi activa, după care poţi uita de el. În acest fel, vei respecta sfaturile pe care ţi le-a oferit intuiţia şi vei lăsa în acelaşi timp tiparul să facă ce ştie mai bine, adică să aleagă exact culorile de care are nevoie clientul tău.

Dacă vei contempla tiparul U-NAN, vei constata că acesta operează în mai mult de trei dimensiuni şi că este independent de timp şi de spaţiu. Forma triunghiulară a tiparului dintr-un plan există şi în celelalte planuri (uneori

el poate fi un tetraedru simplu, alteori unul dublu, sau se poate replica la infinit, într-o structură înlănţuită). Atunci când trimiţi energie în acest tipar, el poate reacţiona în cele mai variate feluri. Uneori, începe să se rotească, alteori se măreşte sau se micşorează. Se poate replica de asemenea într-un număr nelimitat de copii.

Practica: pas cu pas

Notă: la fel ca în cazul tuturor celorlalte tehnici de Atingere Cuantică, piatra de temelie a acestei metode este respiraţia.

1. Începe prin a practica respiraţia standard folosită în Atingerea Cuantică.
2. Aplică varianta rapidă (prescurtată) a Meditaţiei celor 12 Culori (rosteşte doar numele acestora) asupra clientului. Acest pas este important, întrucât pregăteşte clientul în vederea utilizării plenare a tiparului U-NAN.
3. Alege un punct de întâlnire în interiorul structurii asupra căreia lucrezi (genunchiul, cotul, umărul etc.). Imaginează-ţi în acest punct un tipar U-NAN. Acest simplu act de vizualizare este suficient pentru a plasa aici tiparul. Focalizează-ţi apoi energia asupra tiparului.
4. Continuă să aplici circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie.

5. Foloseşte-ţi intenţia sau gândirea conştientă pentru a susţine rezonanţa cu tiparul U-NAN prin repetarea mentală a numelui său (în sinea ta sau cu voce tare).
6. Verifică dacă energia trece prin centrul tiparului U-NAN, respectiv dacă ajunge în punctul de întâlnire. Dacă da, poţi trece direct la pasul 7. Dacă nu:
    a. Aplică Tehnica de Amplificare asupra clientului. Verifică apoi din nou dacă energia ajunge în punctul de întâlnire. Dacă tot nu ajunge:
        i. Modulează-ţi maniera în care transmiţi energia. Cultivă un spaţiu interior al acceptării, apoi continuă cu circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie.
        ii. Asigură-te că trupul tău este perfect relaxat şi că intenţia ta nu este forţată, ci blândă, relaxată şi plină de încredere. Fluxul energetic curge mult mai uşor atunci când trece printr-un cadru mental şi fizic relaxat.
7. Dacă „urmezi“ durerea clientului şi aceasta te conduce către un alt loc, nu trebuie să mai repeţi cele 12 culori, dar este necesar să îţi alegi un nou punct de întâlnire. Cu această ocazie, poţi proiecta un nou tipar U-NAN în acest nou centru, astfel încât acesta să beneficieze în cea mai mare măsură posibilă de energia pe care i-o transmiţi. Ori de câte ori îţi muţi atenţia către un nou centru, proiectează un nou tipar

U-NAN în noul punct de întâlnire. De asemenea, nu uita de circuitul energetic şi de tehnicile de respiraţie, precum şi de repetarea verbală a cuvântului U-NAN.

Sfaturi pentru aplicarea tiparului U-NAN

Ori de câte ori îţi propui să foloseşti tiparul U-NAN pentru un client, începe întotdeauna prin a aplica varianta rapidă a Meditaţiei celor 12 Culori (repetarea numelor acestora). În acest fel, vei trezi în el rezonanţa necesară pentru a se vindeca. Această rezonanţă va rămâne activă cel puţin o oră, o oră şi jumătate. Această activare va determina un răspuns mai profund din partea ţesuturilor clientului pe care le vei trata prin folosirea tiparului U-NAN.

1. Ori de câte ori aplici tiparul U-NAN, vizualizează-l în interiorul ţesutului către care trimiţi energie.
   a. Nu este important să vizualizezi tiparul U-NAN în culori. Personal, îl vizualizez întotdeauna în alb şi negru, şi te asigur că funcţionează foarte bine.
   b. De asemenea, nu trebuie să te concentrezi încontinuu pe vizualizarea tiparului în interiorul ţesutului. De fapt, este chiar mai bine să nu te forţezi astfel. Odată ce ai poziţionat tiparul, nu te mai concentra asupra lui, dar continuă să îi repeţi numele. Recitarea verbală a numelui are o rezonanţă comună cu tiparul propriu-zis. De aceea, el îl actualizează fără să mai fie nevoie să îl vizualizezi.

2. Transmite fluxul energetic prin tipar, către punctul de întâlnire. Nu uita că scopul tău este ca energia să ajungă în acest punct. Vei constata că tiparul amplifică intensitatea fluxului energetic în zona în care este amplasat.
3. 3. Continuă să aplici circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie. Aceste tehnici de bază sunt foarte importante; la fel şi relaxarea. Focalizează-ţi atenţia asupra repetării numelui U-NAN, până când acest proces devine automat.

Atunci când un practicant începe să aplice tiparul U-NAN, fluxul energiei care se transmite prin el devine imediat mai puternic (ca şi cum ar deschide un robinet). Până când se obişnuieşte cu acest flux energetic, este posibil ca el să simtă o încălzire dramatică a palmelor sale (sau să aibă alte percepţii similare, asociate cu intensificarea bruscă a fluxului energetic). Pe de altă parte, şi vindecarea este mult mai rapidă. În general, dacă vei aplica frecvent tiparul U-NAN, vei simţi că te vei familiariza rapid cu acest flux extrem de intens de energie. Treptat, senzaţia de căldură devine mai puţin evidentă. Există o interacţiune dinamică între sunetul „U-NAN“ şi tiparul propriu-zis. De aceea, intonarea (vocală sau mentală a) sunetului are un efect dinamic asupra muncii de vindecare (vezi mai jos). Şi de această dată, secretul constă în a te juca. Nu-ţi bate prea tare capul cu felul în care interacţionează energiile sau cu forma tiparului. Iniţiază procesul urmând paşii de mai sus, iar apoi întreabă-ţi clientul dacă sesizează vreo diferenţă apreciabilă în felul în care percepe energia. Cu siguranţă, vor exista şi

clienţi care nu vor sesiza nicio diferenţă, dar foarte mulţi dintre ei vor sesiza o schimbare dramatică a felului în care percep energia transmisă, inclusiv sub forma unei bunăstări şi a unei relaxări amplificate. Ca de obicei, cu cât veţi fi mai relaxaţi (tu şi clientul), cu atât mai uşor se va transmite energia.

La apogeu, starea de acceptare se transformă într-o stare de unitate cu „tot ceea ce există“. Unii numesc această stare „liniştea perfectă“, „iubire absolută“ sau „o stare de graţie“. Experienţa m-a învăţat că această stare este nelimitată. Cu cât pătrunzi mai adânc în ea, cu atât mai departe poţi ajunge. Raportează-te la esenţa fiinţei tale, transcende timpul, spaţiul şi limitările, şi mulţumeşte-te să „exişti“. Personal, intru frecvent în această stare. De aceea, mă folosesc de fiecare şedinţă de vindecare ca de o meditaţie personală, fără să uit însă nicio clipă de ofranda vindecătoare pe care i-o transmit clientului. U-NAN este un alt instrument care te poate călăuzi către această stare magică. Din acest punct de vedere, este similar cu o *mandala.* Uneori mi se întâmplă să fiu mai bine „acordat“ cu el, dar nu-mi fac niciodată griji în această privinţă, întrucât consider că toate aceste experienţe reprezintă un proces; de aceea, îl las să se deruleze de la sine.

Incantaţia

Incantaţia este o metodă ce se foloseşte de puterea sunetului (fie verbalizat, fie imaginar), care produce o anumită vibraţie vindecătoare. Pentru a maximiza eficacitatea unei incantaţii, imaginează-ţi că sursa sunetului se află în punctul

de întâlnire a energiilor (la fel cum ai procedat atunci când ai aplicat tiparul U-NAN).

Incantaţia este o practică ce permite cultivarea unei stări mai profunde de acceptare. La rândul ei, aceasta:

a. determină energia să se focalizeze mai bine în punctul de întâlnire.
b. generează o schimbare dinamică.
c. provoacă o schimbare extrem de profundă a energiilor, şi
d. îmi permite să interacţionez cu zona tratată pe un nivel mult mai profund (potrivit experienţei mele).

Personal, prefer să aplic incantaţia cu voce tare, întrucât reprezintă o experienţă extrem de profundă pentru mine, care îmi provoacă o mare bucurie. Desigur, nu aplic aceste incantaţii pe întreaga durată a şedinţei, ci doar intermitent, atunci când simt nevoia să pătrund mai adânc în interiorul ţesutului sau atunci când mi se pare că schimbările sunt prea lente.

Alegerea sunetelor

Experienţa m-a învăţat că tonalităţile înalte au tendinţa să influenţeze într-o mai mare măsură părţile superioare ale corpului, iar tonalităţile joase au tendinţa să influenţeze mai degrabă părţile inferioare ale corpului. Alege întotdeauna tonalitatea potrivită prin experimentare, până când găseşti vibraţia care generează un răspuns vibratoriu din partea corpului clientului. Atunci când vei găsi tonalitatea potrivită, vei simţi această vibraţie la nivelul palmelor. Spre exemplu,

dacă lucrezi asupra capului clientului, o tonalitate înaltă va fi probabil mai potrivită decât una joasă. Personal, încerc întotdeauna diferite tonalităţi, fie îngânate (mormăite), fie cu gura larg deschisă, la fel ca atunci când cânţi. Încep întotdeauna cu sunetele cele mai înalte, după care le cobor până când găsesc tonalitatea care îmi face palmele să vibreze. De îndată ce simt această vibraţie, continui să emit sunetul respectiv pe expiraţie, până când zona pe care o tratez mi se pare complet deschisă.

Există multe sunete diferite pe care le poţi folosi. Sunetul rostit vocal nu trebuie să fie neapărat U-NAN. Personal, mi se întâmplă uneori să rostesc în sinea mea U-NAN, iar cu voce tare să rostesc un alt sunet. Îmi place această dublă tonalitate, întrucât generează o armonie care produce efecte chiar mai profunde decât o tonalitate simplă. Joacă-te cu aceste idei. Important nu este ca sunetul să „sune bine“, ci ca el să genereze o vibraţie în zona în care se întâlnesc energiile. Şi nu uita să te distrezi!

Dacă lucrezi cu un client, dar te afli într-un loc în care nu poţi face zgomot, poţi practica incantaţiile pe o tonalitate sub-vocală (în sinea ta), fapt care va produce efecte similare. Nu uita însă să proiectezi sursa sonoră la nivelul punctului de întâlnire a energiilor. Foarte mulţi practicanţi mi-au declarat că rostirea incantaţiilor pe tonalităţi sub-vocale este la fel de eficientă ca şi cea verbală.

Personal, am descoperit că circa 70% dintre clienţii mei adoră să-mi asculte incantaţiile. Alţi 20% nu sunt deranjaţi de ele, dar nici nu le ascultă cu o plăcere deosebită, şi numai 10 procente le detestă. De aceea, înainte de a practica o incantaţie, eu îi cer întotdeauna permisiunea clientului. Dacă

acesta obiectează, îmi recit incantaţiile mental (sub-vocal) şi obţin efecte similare. Cel mai important aspect în tot acest proces rămâne însă confortul clientului.

Experimentează cu tiparul U-NAN

Iată câteva exemple de experimentare cu tiparul U-NAN:

1. Atunci când practici circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie, vizualizează sau simte lanţurile formate de tiparele U-NAN. Aceste lanţuri arată ca nişte tipare duplicate şi înlănţuite, după modelul spiralei de ADN. Atunci când încep să se formeze, aceste „verigi“ se înlănţuie prin întregul corp, răspândind astfel procesul de vindecare. Atunci când toate ramificaţiile lanţului devin continue, corpul este vindecat.
2. Unii oameni preferă să vizualizeze tiparul U-NAN în fiecare palmă, astfel încât energia să treacă automat prin el sau să fie modulată de el atunci când este transferată. Ei plasează tiparul inclusiv în punctul de întâlnire a energiilor din corpul pacientului tratat, dar consideră că obţin rezultate chiar mai dinamice în cazul în care codifică energia direct la ieşirea din palme. În acest fel, ei consideră că „dublează“ energia transmisă.
3. Alţii proiectează tiparul U-NAN în interiorul fiecărei celule din zona afectată şi continuă să transmită

energie până când conexiunile dintre aceste tipare devin perfecte.

4. Unii practicanţi preferă să rotească în mod deliberat (conştient) tiparul U-NAN atunci când transmit energie prin el. Şi aceştia descriu obţinerea unor rezultate extrem de satisfăcătoare.

Posibilităţile de folosire a tiparului U-NAN sunt practic nelimitate. Joacă-te şi experimentează. Numai în acest fel vei putea evolua. Şi nu uita să te distrezi!

Bandajul elastic de lumină

În general, schimbările provocate de o şedinţă de vindecare prin Atingere Cuantică continuă timp de două-trei zile. Noi ne-am propus să descoperim o tehnică ale cărei efecte să dureze mai mult. Astfel am ajuns la ideea „bandajului elastic de lumină". Acest bandaj poate dubla lungimea perioadei de vindecare de după o şedinţă, ceea ce înseamnă că ţesuturile continuă să se transforme timp de 4-6 zile după încheierea şedinţei de vindecare. Când bandajul îşi încheie activitatea, el este resorbit în ţesut.

Cum trebuie folosit bandajul elastic de lumină

Notă: această tehnică diferă de metodele clasice aplicate în Atingerea Cuantică prin faptul că nu trebuie să atingem corpul clientului atunci când o practicăm. Tot ce

trebuie să facem este să direcţionăm energia în interiorul şi în jurul ţesutului.



Bandajul elastic de lumină

1. Imaginează-ţi o bucată de ţesătură flexibilă, similară cu elasticul unei şosete sau cu un alt material expandabil, dar ţesută din fibre energetice. Aceste fibre sunt alcătuite din vibraţiile culorilor de bază care caracterizează orice formă fizică: arămiu, argintiu şi auriu. Acest bandaj elastic de lumină înfăşoară zona corporală în care ai proiectat tiparul

U-NAN, contribuind astfel la maximizarea efectului vindecător al acestuia, la prelungirea duratei de vindecare şi la influenţarea ţesutului pe un nivel mai profund. Poţi înfăşura zona în bandajul elastic de lumină nu doar la exterior, ci şi în interior. Vizualizează întreaga zonă înfăşurată în acest bandaj ţesut din lumini colorate. În final, strânge (mental) bandajul, dar nu foarte strâns.

Un sfat: părţile flexibile ale organismului, cum ar fi coatele, ar trebui să fie lăsate mai lejer, ca să se poată mişca în voie. În schimb, un disc sau o vertebră nu trebuie să aibă un joc prea mare, aşa că poate fi înfăşurat mult mai strâns în bandajul elastic de lumină. În acest fel, zona afectată primeşte un ajutor suplimentar. Aceeaşi regulă se aplică şi oaselor fracturate.

Procedura pas cu pas

Înainte de aplicarea bandajului: desfăşoară activitatea vindecătoare propriu-zisă.

1. Înconjoară zona pe care ai lucrat cu o matrice sau cu o ţesătură alcătuită din fibre luminoase de culoare arămie, argintie şi aurie.
2. Înfăşoară bandajul elastic de lumină în jurul zonei. Poţi face acest lucru fie mişcându-ţi mâinile în jurul zonei, ca şi cum ai strânge un bandaj efectiv, fie lăsându-ţi palmele să se sprijine pe zona tratată şi

folosindu-ţi intenţia. „Vizualizează" înfăşurarea strânsă a zonei în bandajul de lumină.

3. „Strânge" bandajul în jurul zonei afectate! Vizualizează cum acest bandaj devine din ce în ce mai strâns în jurul zonei, luând forma acesteia.

Un sfat: Am făcut câteva experimente prin care am legat foarte strâns zona afectată, ca şi cum aş fi împachetat-o într-o pungă vidată. Nu numai că nu am obţinut rezultatele pozitive scontate, dar anumiţi clienţi mi-au spus chiar că s-au simţit stânjeniţi. De aceea, recomandarea mea este să nu forţezi niciodată strângerea bandajului elastic de lumină mai mult decât consideri necesar. Altfel spus, acesta trebuie să fie suficient de strâns pentru a nu cădea, dar nu atât de strâns încât să sugrume zona afectată.

După patru până la şase zile în care zona afectată absoarbe energia luminoasă a bandajului, continuându-şi procesul de transformare, bandajul se dizolvă practic în ţesut. Atunci când aplici un bandaj de lumină, poţi face acest lucru inclusiv în interiorul ţesutului sau organului, astfel încât bandajul să cuprindă toate părţile componente ale acestuia (vase de sânge etc.). Bandajul se va deplasa acolo unde îl proiectezi prin intenţia ta, înfăşurând fie întregul organ, fie doar anumite părţi ale acestuia. Scopul lui este să aducă un aport suplimentar muncii de vindecare pe care tocmai ai desfăşurat-o. Bandajul continuă să acţioneze asupra părţii corporale pe care o înfăşoară până când generează efecte vindecătoare maxime, după care este resorbit în ţesut. De aceea, odată bandajul plasat, nu trebuie să te mai gândeşti la el sau să îţi faci griji legate de perioada sa de folosinţă.

Te asigur că această tehnică funcţionează într-o manieră minunată. Înainte de a o învăţa, am avut un client care mă suna de fiecare dată la trei zile după ultima şedinţă de vindecare pentru a-mi spune că transformările s-au stabilizat şi că acum se simte foarte bine. După ce am început să îi aplic bandajul elastic de lumină, el a ajuns să îmi spună acelaşi lucru la şase zile după ultima şedinţă. Unii clienţi au constatat că efectele bandajului durează chiar mai mult, dar media este de 4-6 zile.

Integrarea tiparului U-NAN şi a bandajului elastic de lumină în practica vindecătoare

1. Aplică circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie.
2. Rosteşte numele celor 12 culori pentru clientul tău.
3. Proiectează tiparul U-NAN în punctul în care doreşti să se focalizeze energia ta.
4. După ce l-ai proiectat, uită de el. Urmăreşte în schimb dacă energia ajunge într-adevăr în punctul de întâlnire dorit.
   a. Dacă da, continuă transferul de energie. Dacă nu:
   b. Practică Tehnica de Amplificare asupra clientului. Dacă energia tot nu ajunge în punctul de întâlnire, cultivă o stare interioară de mai mare acceptare.
5. După ce ţesutul tratat nu mai acceptă transferul de energie (iar şedinţa este pe punctul de a se încheia), înfăşoară-l cu un bandaj elastic de lumină şi strânge acest bandaj. Abia acum este momentul să închei şedinţa de vindecare.



Capitolul 4

Tehnici de folosire a Tiparului U-NAN

Emoţiile aflate în stare elementară
Ne conduc către originea fiinţei noastre.

Pasul următor: tehnici specifice pentru probleme specifice

Un sfat: în sine, tiparul U-NAN este suficient pentru 90% (sau mai mult) din activitatea ta vindecătoare.

Caracteristici generale: beneficii ale aplicării tiparului U-NAN şi bandajului elastic de lumină

Tiparul U-NAN poate fi adaptat astfel încât eficienţa lui să devină maximă atunci când lucrezi cu zonele generale ale corpului. O zonă generală este un „spaţiu“ în interiorul corpului, cum ar fi zona pieptului sau a stomacului. În astfel de cazuri, nu te focalizezi asupra unui organ anume sau a unei părţi corporale specifice. „Regiunea generală“ asupra căreia lucrezi este definită de palmele tale. Imaginează-ţi sau creează o bulă energetică prin care trimiţi energie în această regiune. Bula acţionează ca un container energetic care conţine în sine toate elementele pe care le doreşti. Ca să îţi fie mai uşor, imaginează-ţi o sferă de sticlă în care se vede turnul Eiffel, umplută cu apă şi cu „fulgi de zăpadă“ (din cele care există în comerţ). Înlocuieşte acum turnul Eiffel cu un tipar U-NAN şi „zăpada“ cu mici scântei în culoarea dorită. În interiorul unei bule pot exista maxim două culori. Dacă te-ai decis care sunt culorile cele mai potrivite pentru vindecarea zonei, acestea nu se vor mai schimba. Spre exemplu, dacă optezi pentru auriu şi albastru, „fulgii de

zăpadă“ vor scânteia întotdeauna în aceste două culori (care nu vor fuziona niciodată într-o culoare unică). Poţi opta de asemenea pentru o a treia culoare care să înconjoare bula din exterior. Imaginează-ţi această culoare exterioară ca pe o coroană solară sau ca pe o aureolă. La fel ca în cazul tuturor tehnicilor avansate, odată creată imaginea, implementeaz-o şi apoi uită de ea. Corpul clientului va avea grijă să păstreze semnătura energetică a imaginii create de tine. Aşa cum tiparul U-NAN reprezintă punctul focar al energiei pe care o transmiţi într-un centru, bula ce conţine tiparul U-NAN reprezintă punctul focar al întregii zone asupra căreia doreşti să îţi transferi energia. Odată implementat, poţi uita de această bulă. Întoarce-te de fiecare dată la conştientizarea circuitului energetic şi a tehnicilor de respiraţie, dublată de repetarea verbală sau în sinea ta a numelui „U-NAN“.

Nu uita să verifici periodic dacă energia ajunge în punctul dorit de tine. Personal, fac această verificare de-a lungul întregii şedinţe de vindecare. Pentru mine, ea a devenit chiar un automatism, astfel încât nu mai trebuie să mă gândesc în mod conştient la ea, întrucât ştiu că subconştientul meu este preocupat în permanenţă de ea.

Ca de obicei, experimentează cât mai mult, învaţă şi/sau creează-ţi propriile metode de vindecare. Experienţa ne învaţă pe toţi. Fii lucid şi simte-te bine, căci nu poţi şti niciodată ce secrete îţi poate revela Universul!

Tehnici suplimentare de folosire a tiparului U-NAN şi a bandajului elastic de lumină

Vindecarea la distanţă

Atunci când practici vindecarea la distanţă, nu este necesar să adaptezi în niciun fel procesele pe care tocmai le-ai învăţat. Şedinţele practicate la telefon reprezintă o modalitate excelentă de vindecare la distanţă, întrucât îţi oferă feedbackul de care ai nevoie. Astfel de şedinţe pot fi practicate inclusiv online, în cadrul unei linii de *chat*. Ambele metode îţi oferă un feedback în timp real, deşi atunci când lucrezi online nu poţi surprinde la fel de bine schimbările energetice produse în interiorul clientului tău, îndeosebi la nivel emoţional (la telefon, aceste schimbări pot fi mai uşor sesizate, îndeosebi prin schimbarea tonalităţii vocii clientului).

Atunci când practici vindecarea la distanţă, focalizează-te asupra imaginii persoanei cu care lucrezi, plasată între cele două palme ale tale.

1. Începe prin a practica circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie. Observă felul în care este receptată energia ta.
2. Aplică varianta rapidă a Meditaţiei celor 12 Culori şi proiectează tiparul U-NAN în jurul corpului persoanei.
3. Relaxează-te şi adoptă ritmul respiratoriu care te face să te simţi cel mai bine.

4. Urmează paşii descrişi în secţiunile anterioare, ca şi cum persoana ar fi de faţă. Personal, obişnuiesc să proiectez tiparul U-NAN inclusiv în interiorul zonei asupra căreia mă concentrez, cum ar fi de pildă piciorul sau cotul.
    a. Ajunge energia la locul dorit?

       – Dacă nu ajunge, aplică Tehnica de Amplificare pentru client şi roteşte-ţi cele 12 *chakre*. Ajunge acum energia la punctul de întâlnire?

       – Dacă tot nu ajunge, cultivă o stare interioară de mai mare acceptare şi continuă să transferi energia cu această atitudine nouă.
5. Continuă tratamentul până când clientul nu mai acceptă energia ta.
6. În final, înfăşoară întreaga persoană sau doar zona afectată într-un bandaj elastic de lumină. Aceasta este ultima activitate a şedinţei.

Un sfat: Tratamentul poate fi considerat încheiat atunci când nu mai simţi deloc furnicături sau o senzaţie de căldură în palme. Fiecare om percepe altfel momentul în care şedinţa de vindecare s-a încheiat (nu doar prin furnicături sau printr-o senzaţie de căldură). Oricum ai percepe acest moment atunci când lucrezi cu un pacient fizic, vei avea aceleaşi senzaţii şi atunci când lucrezi la distanţă.

Pierderea sau câştigul în greutate

După părerea mea, nevoia oamenilor de a fi supli precum un manechin este una dintre cele mai mari aberaţii care este inoculată astăzi opiniei publice prin mass-media (din punctul de vedere al imaginii personale şi al stării de sănătate). De aceea, nu este de mirare că dezechilibrul care stă la baza pierderii sau câştigului în greutate este de cele mai multe ori de natură emoţională. Unii oameni se înfometează, iar alţii se îndoapă tot timpul, din cele mai variate motive. Ca practicant, nu este necesar să ştii neapărat ce anume stă la baza dezechilibrului emoţional, dar este bine să te adresezi emoţiilor clientului pentru a-i putea ajuta organismul să devină mai sănătos. Emoţiile pot fi tratate la modul ideal cu ajutorul Tehnicii de Transformare a Rănilor Emoţionale (descrisă în secţiunea următoare). Abia după practicarea acestei tehnici trebuie aplicată metoda descrisă aici, care nu se focalizează decât asupra echilibrării sistemului digestiv, astfel încât eficacitatea acestuia să devină optimă. La modul ideal, şedinţa de vindecare ar trebui împărţită în două: o parte consacrată lucrului cu emoţiile şi a doua parte consacrată tehnicii care urmează.

Plasează-ţi palmele astfel încât o mână să fie centrată pe regiunea abdominală în partea din faţă a corpului, iar cealaltă în partea din spate (la aceeaşi înălţime ca şi cea din faţă), creând astfel un efect de sandvici. Dacă aplici această metodă asupra ta, plasează-ţi ambele palme pe regiunea abdominală (fără să le suprapui) şi aplică tehnica triunghiului. Apoi începe transferul de energie.

1. Începe să practici circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie. Descoperă ritmul respiratoriu care ţi se potriveşte cel mai bine.
2. Verifică dacă energia ajunge în punctul de întâlnire.
3. Enumeră cele 12 culori pentru client (sau pentru tine).
4. Plasează tiparul U-NAN în regiunea stomacului şi a sistemului digestiv. Alege un punct focar în care să proiectezi acest tipar (şi care va deveni punctul de întâlnire a energiilor).
5. Înconjoară tiparul U-NAN cu o bulă. Plasează în interiorul acesteia culorile arămiu şi auriu (acestea sunt singurele culori implicate în această tehnică), şi repetă numele „U-NAN“.
6. Parcurge apoi paşii descrişi anterior pentru ca energia să ajungă în punctul de întâlnire (Tehnica de Amplificare, acceptarea etc.).
7. Continuă lucrul cu energia până la încheierea şedinţei.

Pe măsură ce corpul tău îşi recapătă armonia interioară, tu nu vei mai simţi nevoia de a-ţi umple golul interior (real sau imaginar) creat adeseori de influenţele venite din afară. Corpul tău va începe să se simtă „perfect“, iar această „perfecţiune“ îl va conduce către greutatea „ideală“ pentru el. Această tehnică operează în egală măsură pentru pierderea şi pentru câştigul în greutate, întrucât scopul ei este să reechilibreze organismul. Cunosc numeroase persoane care au aplicat cu succes această tehnică (deopotrivă pentru slăbire şi pentru îngrăşare).

Atunci când am un client preocupat de problema greutăţii sale (mai ales dacă este un caz mai grav), eu obişnuiesc să îl programez de două ori pe săptămână în primele săptămâni, iar apoi o dată pe săptămână în următoarele câteva săptămâni. În continuare, reduc treptat frecvenţa şedinţelor de vindecare până când clientul atinge greutatea dorită de el.

Dacă aplici această tehnică pentru tine, foloseşte-o timp de 5-10 minute înainte de fiecare masă (inclusiv înaintea unei gustări). O poţi aplica şi pe o perioadă mai lungă de timp (până la o jumătate de oră).

Una dintre cursantele mele a încercat această tehnică în timpul unei pauze de prânz, când am servit masa la restaurant. Nu era foarte grasă, dar dorea să devină mai suplă. A aplicat tehnica timp de cinci minute înainte de a consulta meniul şi abia apoi a comandat. Interesant este că a comandat alimente pe care nu obişnuia să le consume în mod normal (îndeosebi la restaurant). Pe scurt, nu a mai comandat alimente grele, ci extrem de uşoare. Cursanta mi-a precizat că nu a făcut acest lucru în mod conştient (deliberat), ci pur şi simplu pentru că aşa i s-a părut normal în momentul respectiv.

În ceea ce priveşte câştigul în greutate, am avut un cursant care era extrem de slab, dar care avea o dietă alimentară foarte restrictivă (fapt care explica probabil de ce era atât de slab!). Dat fiind că nu era dispus să îşi schimbe dieta, nu prea ştia ce să facă. De aceea, a început să practice Tehnica de Pierdere/Câştig în Greutate înainte de mese. L-am revăzut şase luni mai târziu. Schimbarea era izbitoare, în sensul că se îngrăşase cu cel puţin 7-8 kilograme, arătând

în sfârşit normal pentru înălţimea sa. Era cât pe-aici să nu îl recunosc, atât de diferit arăta.

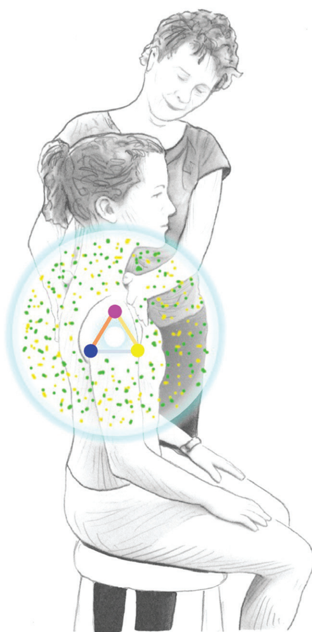
Este bine să înţelegi că scopul Tehnicii de Pierdere/Câştig în Greutate este doar să eficientizeze procesul digestiv, adică să influenţeze pozitiv digestia şi absorbţia substanţelor nutritive, precum şi redistribuirea lor în organism. În acest fel, omul devine mai satisfăcut de ceea ce mănâncă, iar sistemul său digestiv devine mai sănătos. Dacă nu există un alt dezechilibru la nivel emoţional, corpul va atinge în mod firesc o greutate echilibrată pentru înălţimea sa. Pe de altă parte, dacă există probleme de natură emoţională, acestea trebuie rezolvate cu ajutorul Tehnicii de Transformare a Rănilor Emoţionale (vezi secţiunea următoare), dublată de această metodă.

Atunci când aplici această metodă pentru tine însuţi, se poate întâmpla ca la suprafaţa conştiinţei tale să apară şi alte probleme. În mod surprinzător, mulţi practicanţi aflaţi în această situaţie au început să îşi pună întrebarea dacă merită sau nu să se schimbe şi dacă sunt suficient de buni pentru a accepta această schimbare. Aceste probleme sunt importante atunci când ne propunem să tratăm schimbările în greutate. Ele explică de altfel de ce trebuie neapărat rezolvate problemele emoţionale simultan cu aplicarea acestei tehnici.

Atunci când aplici această tehnică pentru tine însuţi, nu te încrâncena prea tare. Joacă-te, la fel cum ai face în cazul unui client. Oferă-ţi necondiţionat energia şi bucură-te sincer de acest act de iubire de sine şi de bunătate. Acesta este darul Universului pentru tine.

Transformarea rănilor emoţionale

Mi s-a întâmplat de multe ori să constat că dacă o problemă fizică nu se vindecă, la baza ei stă de fapt o problemă de natură emoţională, care inhibă acest proces. Blocajele emoţionale acumulate la nivelul ţesuturilor pot fi eliminate de multe ori cu ajutorul Tehnicii de Transformare a Rănilor Emoţionale, descrisă în continuare. Odată eliminate aceste blocaje, vindecarea fizică va decurge în mod normal. Dacă vei consulta tabelul culorilor şi asocierile lor cu problemele emoţionale, vei constata că cele mai potrivite culori pentru vindecarea emoţională sunt: galbenul, verdele şi turcoazul.



Proiectarea tiparului U-NAN în interiorul unei bule şi folosirea culorilor pentru vindecarea emoţiilor

Transformarea Rănilor Emoţionale pas cu pas

1. Plasează-ţi mâinile de o parte şi de alta a pieptului clientului (creând poziţia sandviciului), chiar în centrul pieptului (puţin sub stern).
    a. Începe prin a aplica tehnicile clasice de Atingere Cuantică: circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie. Trimite energie în zona respectivă. Foloseşte o vreme tiparul respirator 4-4 pentru a obţine primele informaţii energetice din zona respectivă.
2. Aplică varianta rapidă a Meditaţiei celor 12 Culori (rosteşte cu voce tare sau în sinea ta numele celor 12 culori), pentru client.
3. Vizualizează tiparul U-NAN în centrul zonei respective.
    a. Înconjoară mental tiparul cu o bulă în interiorul căreia scânteiază culorile galben şi verde. Îţi reamintesc că aceste culori vor rămâne tot timpul distincte şi nu se vor transforma nicio clipă într-o culoare galben-verzuie.
    b. Înconjoară sfera la exterior cu culoarea turcoaz (albastru-verzui). Odată implementată această imagine, nu mai trebuie să te concentrezi asupra ei. Întoarce-te la circuitul energetic şi la tehnicile de respiraţie şi continuă să transferi energie, repetând în tot acest timp *mantra* U-NAN.
4. Ajunge energia în punctul de întâlnire?
    a. Dacă nu ajunge, aplică Tehnica de Amplificare asupra clientului. Dacă ajunge, continuă să transferi energie în mod normal.

   b. Dacă energia tot nu ajunge în punctul de întâlnire, cultivă o stare interioară de mai mare acceptare. Dacă nici această metodă nu dă rezultate:
   c. Aplică Tehnica de Amplificare şi pentru tine (ai grijă să roteşti simultan chakrele tale şi cele ale clientului). Dacă energia tot nu ajunge în punctul de întâlnire, continuă să te deschizi în interior faţă de starea de acceptare. Plasează cele mai plăcute imagini în centrul regiunii tratate.
5. Focalizează-te din nou asupra tiparului respiratoriu preferat.
6. Când procesul s-a încheiat, înfăşoară întreaga regiune a pieptului într-un bandaj elastic de lumină (alcătuit, îţi reamintesc, din culorile arămiu, argintiu şi auriu).

Notă: În cazul în care clientul îţi spune că energia s-a deplasat către o altă zonă corporală (spre exemplu, dacă simte tensiuni sau dureri în zona gâtului), plasează-ţi palmele pe noua regiune.

Transformarea Rănilor Emoţionale – Sinteză

1. Aplică tehnicile cunoscute în interiorul pieptului (inclusiv tiparul U-NAN).
2. Înconjoară tiparul U-NAN într-o bulă. Umple această bulă cu culorile galben (care permite adoptarea acţiunilor juste) şi verde (care oferă un mai mare

suport emoţional pentru sine, conducând astfel la preţuire de sine, la iubire de sine etc.). În exterior, înconjoară bula cu o lumină turcoaz (armonizarea gândurilor şi emoţiilor).

3. Aplică tiparul respiratoriu 4-4 pentru a declanşa circuitul energetic. Lasă energiile să se transforme după cum doresc. Continuă să respiri şi aplică această tehnică timp de cel puţin 3-5 minute (până la două ore). În final, înfăşoară întreaga regiune a pieptului într-un bandaj elastic de lumină alcătuit din culorile arămiu, argintiu şi auriu.

Experienţe care pot apărea în urma aplicării acestei tehnici

Foarte mulţi practicanţi ai Atingerii Cuantice, inclusiv eu, am descoperit că aplicarea acestei tehnici provoacă o eliberare la nivel emoţional sau o transformare a emoţiilor. Iniţial, am numit această tehnică „Vindecarea Rănilor Emoţionale“, întrucât am crezut că oamenii vor trăi o experienţă emoţională de *catarsis* extrem de profundă. În practică, am observat însă că de cele mai multe ori, pacienţii se eliberează în mod natural de traumele asociate cu un eveniment sau altul şi îşi continuă viaţa, fără să treacă prin experienţe dramatice de *catarsis*. Circa 30% dintre ei au plâns şi au trăit experienţe copleşitoare, dar restul de 70 de procente s-au simţit pur şi simplu confortabil şi împăcaţi cu experienţele care i-au deranjat cândva.

Îţi reamintesc că nu este deloc necesar să ştii dinainte asupra cărei emoţii trebuie să lucrezi. Dacă te vei focaliza asupra regiunii pieptului, tu vei declanşa automat procesul de eliberare emoţională. Nu uita însă să îţi întrebi regulat clientul cum se simte şi ce observă în interiorul lui.

Noi pornim întotdeauna de la regiunea pieptului, deoarece aceasta este sediul emoţiilor, dar dacă durerea se deplasează către o altă zonă corpului, o urmăm de fiecare dată. Dacă îţi muţi palmele pe o altă parte corporală nu este necesar să repeţi varianta rapidă a Meditaţiei celor 12 Culori, dar trebuie să proiectezi din nou tiparul U-NAN înconjurat de o bulă (în interiorul căreia scânteiază culorile galben şi verde, şi înconjurată în exterior de o aureolă turcoaz). În acest fel, te vei centra în noua regiune corporală şi îţi vei menţine focalizarea asupra eliberării emoţionale a noului ţesut. În cazul în care clientul observă că durerea s-a mutat, nu te grăbi să îţi plasezi imediat palmele pe noua zonă. Aşteaptă timp de două-trei respiraţii ca să vezi dacă durerea se stabilizează în noul loc sau se află doar într-o etapă de tranziţie. Este posibil ca durerea să dispară după câteva respiraţii. Dacă nu se întâmplă însă acest lucru, întreabă clientul dacă doreşte să îţi deplasezi palmele pe noua zonă.

Feedbackul obţinut de la client este întotdeauna cea mai bună modalitate de a lua decizii. Nimeni nu îţi cere să fii omniscient. La fel ca în cazul oricărei alte şedinţe de vindecare, continuă să îţi direcţionezi energia până când nu mai observi nicio transformare în corpul clientului. În acest caz, testează mai întâi energia pentru a vedea dacă nu a ajuns la o fază de platou. De regulă, eu rotesc în astfel de cazuri chakrele clientului (prin Tehnica de Amplificare) sau aplic

respiraţia focului, pentru a-mi da seama dacă acesta va mai accepta o nouă cantitate de energie. Perioada maximă în care se recomandă să aplici Tehnica de Transformare a Rănilor Emoţionale este de circa două ore. După acest moment, clientul are nevoie de o pauză pentru a-şi putea prelucra energia. Dacă este necesar, poate reveni a doua zi pentru a continua şedinţa de vindecare. Cel mai important este ca el să se simtă împăcat şi confortabil la sfârşitul şedinţei de vindecare. Reţine: cel care desfăşoară procesul de vindecare este clientul; tu nu eşti decât un catalizator.

Punerea la unison cu emoţiile clientului

Acesta este cel mai potrivit moment pentru a te sensibiliza astfel încât să surprinzi stările mentale sau emoţionale ale clientului tău. O astfel de şedinţă se derulează astfel:

Plasează-ţi palmele de o parte şi de alta a pieptului clientului şi începe să practici circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie (în tiparul 4-4, specific Tehnicii de Transformare a Rănilor Emoţionale). Deşi transformările descrise în continuare pot fi simţite şi fără ajutorul Tehnicii de Transformare a Rănilor Emoţionale, personal recomand aplicarea acesteia, pentru ca efectul asupra clientului tău să fie mai profund şi pentru a facilita transformarea.

Pe măsură ce şedinţa progresează, este posibil să sesizezi o schimbare la nivelul vibraţiei din palme. Tu poţi „simţi“ cu ajutorul palmelor tale orice gând şi orice emoţie pe care le experimentează clientul tău. Desigur, nu toată lumea

percepe emoţiile în acest fel; unii le percep cu tot corpul, sau doar la nivelul pieptului, iar alţii le „văd“ pur şi simplu. Indiferent de modalitatea de recepţie, aceste informaţii îl ajută pe practicant să interpreteze reacţiile clientului său manifestate la nivelul corpului fizic şi al celui emoţional.

Pentru a-ţi dezvolta acest tip de percepţie, practică exerciţiul care urmează împreună cu un prieten: plasează-ţi palmele de o parte şi de alta a pieptului său şi roagă-l să se gândească la un eveniment fericit. Observă ce simţi. Apoi roagă-l să se gândească la un eveniment nefericit. Observă din nou ce simţi şi compară cele două senzaţii între ele. Dacă primeşti informaţii confuze, repetă exerciţiul până când ajungi să îţi clarifici corespondenţa dintre senzaţiile receptate şi stările prietenului tău. Cu cât vei practica mai mult, cu atât mai subtile vor deveni senzaţiile pe care le vei putea discerne. Din acest punct de vedere, exerciţiul se dovedeşte extrem de util, ajutându-te să îţi rafinezi percepţiile pe un nivel energetic de bază.

Atunci când clientul are un gând fericit, una din percepţiile cele mai comune este că energia se înalţă şi înfloreşte. Gândul este perceput la fel ca bulele de aer dintr-o sticlă de băutură carbogazoasă, ca un fel de efervescenţă. Când clientul are un gând nefericit, senzaţia este mai degrabă de cădere, de greutate sau de densitate. Sentimentul este similar cu cel pe care ţi-l dă un lift care coboară sau cu senzaţia pe care ţi-o dau picăturile de pe o cutie rece de cola. El aminteşte de o stare de condensare care coboară apoi, din cauza greutăţii. Orice gând şi orice emoţie are o conexiune energetică cu un eveniment particular. Odată cu practica, vei

putea simţi această conexiune. Această informaţie îţi poate fi utilă, dar nu este absolut necesară. Ceea ce contează este să îţi dai seama de diferenţa care se manifestă la nivel energetic. Aceasta este prima etapă a sensibilităţii energetice care te va ajuta atunci când vei dori să intri în dialog cu corpul. Orice om are propriul lui ritm de învăţare. De aceea, lasă-te în voia ritmului care îţi este caracteristic şi vei fi surprins cât de rapid vei dobândi această sensibilitate, doar cu puţină practică. De îndată ce te vei familiariza cu percepţiile oferite de gândurile şi de emoţiile persoanei pe care o tratezi, vei putea continua procesul de vindecare.

Diferite modalităţi de a aborda o şedinţă de vindecare

Există trei abordări diferite pe care le poţi aplica în timpul Tehnicii de Transformare a Rănilor Emoţionale:

Metoda 1: Trimite energie şi observă ce se întâmplă. De cele mai multe ori, clientul se simte imediat mai bine. Continuă transferul de energie până când simţi că acesta s-a încheiat, la fel ca în timpul unei şedinţe de vindecare obişnuite.

Metoda 2: Trimite energie şi întreabă-ţi clientul ce simte. Dacă el îţi spune că se simte trist, întreabă-l: „Ce emoţie poate rezolva această stare de tristeţe?“ sau „Care este opusul acestei emoţii (din punctul tău de vedere)?“ Răspunsul ar putea fi: „speranţa“, sau „alinarea“, sau

„iubirea“, sau oricare altul. Oricare ar fi emoţia, personal încep să o percep mai întâi în mine însumi, după care i-o transmit clientului meu (în timp ce continui să aplic circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie), pentru a-l ajuta astfel să se elibereze de emoţia negativă opusă. Practică această metodă şi observă ce se întâmplă. Aşteaptă senzaţia de „ridicare“ a energiei, care indică o transformare a „tristeţii“ într-o nouă stare emoţională, mai pozitivă. Transmiterea emoţiei corecte ajută sistemul clientului să înceapă să rezoneze cu noua vibraţie. Dacă aceasta este corectă (dacă reprezintă rezolvarea emoţiei negative pe care o simte clientul), energia clientului începe să înflorească şi să îşi ridice nivelul de vibraţie, la fel ca în cazul unui gând fericit. Deşi nu este absolut necesar să percepi acest răspuns, cultivarea sensibilităţii la astfel de reacţii reprezintă un aspect important al eficacităţii în munca de vindecare.

> Iată un exemplu mai complex: în cazul în care clientul se gândeşte cu tristeţe la moartea unei persoane apropiate, este necesar să îl călăuzeşti către o stare emoţională mai sănătoasă. Într-un astfel de caz, îi poţi oferi de pildă o stare de acceptare a situaţiei nefericite prin care trece. În cazul în care clientul este de acord că are nevoie de această „acceptare“, încearcă să simţi corespondentul energetic al acesteia în propriul tău corp, apoi transmite-i această vibraţie clientului cu ajutorul circuitului energetic şi al tehnicilor de respiraţie, direct în centrul pieptului său. Monitorizează întotdeauna în ce măsură

ajunge energia în punctul de întâlnire şi nu uita să îţi întrebi clientul cum se simte în timpul acestui proces.

Un sfat: „Eficacitatea“ vibraţiei de rezolvare a unei emoţii negative (oferită de practicant clientului său) depinde în mare măsură de emoţia pe care clientul o consideră cea mai potrivită pentru a rezolva dezechilibrul său emoţional. Indiferent în ce constă această emoţie, clientul are întotdeauna ultimul cuvânt în privinţa vibraţiei de care are nevoie. De pildă, în exemplul de mai sus, este posibil ca el să nu fie încă pregătit pentru primirea vibraţiei acceptării. Oricum ar fi, clientul este cel care decide de ce vibraţie are nevoie, nu practicantul.

De asemenea, nu trebuie să uiţi că vibraţia emoţională/energetică a clientului se poate schimba în timp ce îi oferi vibraţia vindecătoare, fapt pe care el ţi-l poate indica spunându-ţi: „Simt că mă calmez“. În acest caz, vibraţia pe care i-o oferi ar trebui să se transforme din cea a „acceptării“ în cea a „stării de calm“. În cazul în care clientul afirmă că se simte mult mai bine, poţi considera şedinţa de vindecare încheiată. În final, înfăşoară-i pieptul într-un bandaj elastic de lumină. Dacă situaţia pe care încerci să o tratezi este foarte complexă sau în cazul în care clientul nu reuşeşte să îşi rezolve problema emoţională atunci când îl tratezi prin primele două metode, încercă metoda a treia.

Metoda 3: A treia modalitate prin care îi poţi oferi clientului energia vindecătoare este o combinaţie a tehnicilor descrise mai sus cu metoda dialogului. Aceasta este cea mai

complexă variantă a Tehnicii de Transformare a Rănilor Emoţionale şi o vom discuta în detaliu în continuare.

Tehnica de Transformare a Rănilor Emoţionale prin folosirea dialogului

1. Aplică circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie (în format 4-4). Plasează-ţi palmele de o parte şi de alta a pieptului clientului, chiar sub stern, şi începe transferul de energie.
2. Verifică în ce măsură ajunge energia în punctul de întâlnire.
3. Repetă numele celor 12 culori pentru client.
4. Proiectează tiparul U-NAN în centrul pieptului clientului şi înconjoară-l într-o bulă.
5. Imaginează-ţi în interiorul bulei culorile galben şi verde.
6. Înconjoară bula cu o aureolă turcoaz.
7. După ce ai implementat această imagine, uită de ea.
8. Continuă să aplici circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie, repetând *mantra* U-NAN.
9. Verifică în ce măsură ajunge energia în punctul de întâlnire.

Dacă transferul de energie se desfăşoară normal (în ultimă instanţă, acesta este scopul tău, nu metoda pe care ţi-o propui), află ce se întâmplă la nivel energetic în interiorul clientului.

În acest scop, eu caut întotdeauna schimbările pe care le percep la nivelul câmpului energetic dintre palmele mele, cum ar fi anumite bule sau fluctuaţii energetice, care îmi indică anumite transformări în interiorul câmpului clientului. Aceste variaţii reprezintă gânduri şi emoţii care plutesc în sfera de conştiinţă a clientului. Nu contează dacă ele sunt conştiente sau subconştiente; important este să le percepi (cu puţină practică, acest lucru ţi se va părea destul de uşor; vezi în această direcţie secţiunea precedentă). Importanţa acestor gânduri pentru vindecarea clientului depinde de răspunsurile pe care ţi le oferă acesta la întrebările puse. Gândurile pot fi de alinare sau de tristeţe, dar trebuie neapărat să îi pui clientului întrebări legate de ele. Nu interpreta în niciun fel informaţiile primite, ci foloseşte-te exact de cuvintele clientului tău. În acest fel, îl vei ajuta să se folosească de propriile sale percepţii pentru a se vindeca singur. Cei mai mulţi dintre oameni fac ceea ce li se spune şi uită să mai fie autentici. De aceea, important este să îţi încurajezi clientul să aibă încredere în el însuşi, să îşi vindece singur problema care îl supără şi să se simtă astfel mai bine.

Spre exemplu, dacă lucrezi cu un client care doreşte să se vindece de o traumă rezultată în urma unor abuzuri din copilărie şi sesizezi o „schimbare de vibraţie“ între palmele tale, întreabă-ţi clientul: „Tocmai am constatat o schimbare la nivelul energiei; ţi-a trecut prin minte un gând sau ai simţit o emoţie anume?“ Iată câteva răspunsuri pe care ţi le-ar putea da acesta:

1. Clientul: „Am sesizat ceva, dar nu îmi dau seama despre ce este vorba.“ În acest caz, continuă să îi transmiţi energie.

2. Clientul: „Mi-am amintit de tatăl meu.“

În acest caz, spune-i: „Te-ai simţi confortabil dacă mi-ai spune despre ce este vorba?“

a. În cazul în care clientul îţi răspunde: „Nu“, nu încerca să faci presiuni asupra lui. Scopul şedinţei de vindecare este ca el să se simtă mai bine, nu mai rău, şi în niciun caz nu este acela de a-ţi satisface ţie curiozitatea. De aceea, continuă să îi transmiţi energie. În acest fel, vei contribui la transformarea rănii emoţionale, chiar dacă lipsa dialogului va îngreuna într-o oarecare măsură acest proces.
b. În cazul în care clientul este de acord să îţi povestească despre ce este vorba, spune-i: „Povesteşte-mi despre tatăl tău“ (pornind de la premisa că ceea ce a provocat schimbarea la nivelul energiei a fost cuvântul „tată“). În continuare, şedinţa s-ar putea derula astfel:

Clientul: „Când eram copil, tata obişnuia să mă bată.“

În acest caz, continuă să aplici circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie, ascultând totodată povestea clientului. Sesizează noile schimbări la nivelul vibraţiei dintre palme în timp ce acesta îşi descrie experienţa. Caută îndeosebi cuvintele-cheie, care declanşează schimbări evidente la nivel energetic. În cazul frazei de mai sus, un astfel de cuvânt ar putea fi „bată“. În acest caz, spune-i:

Practicantul: „Vorbeşte-mi despre bătăi.“

Un sfat: Nu îi spune clientului: „Vorbeşte-mi cum te-ai simţit când te bătea.“ Această abordare este deja subiectivă şi reprezintă o interpretare a cuvintelor clientului. Rolul

tău este acela de oglindă: reflectă exact ceea ce îţi spune clientul. De pildă, dacă acesta îţi spune direct: „Mă simţeam foarte rău atunci când mă bătea“, îl poţi ruga să îţi descrie în continuare ce simţea în aceste momente.

Clientul: „Tata obişnuia să mă bată fără niciun motiv.“

Dacă niciunul din cuvintele de mai sus nu a provocat o schimbare deosebită la nivel energetic sau în cazul în care încărcătura cuvintelor este similară cu cea a primei fraze, întoarce-te la cuvântul de la care ai plecat (în cazul de faţă: „bătaie“) şi insistă asupra lui. Dacă unul din cuvintele de mai sus a provocat o nouă schimbare la nivel energetic, insistă asupra lui. Spre exemplu:

Practicantul: „Vorbeşte-mi despre «motive»“.

Clientul: „Nu ştiam niciodată care erau motivele pentru care mă bătea“. (Dacă nu s-a produs nicio schimbare la nivel energetic, insistă.)

Practicantul: „Continuă să îmi vorbeşti despre motive.“

Clientul: „Nu mi se pare rezonabil să fiu nevoit să port această povară.“ («Povară» este cuvântul cu o încărcătură specială).

Practicantul: „Ce înţelegi prin cuvântul «povară»?“

Clientul: „Mă simt de parcă aş continua să duc în spinare experienţele pe care le-am trăit, de parcă aş fi bântuit de trecutul meu.“ (Cuvântul cheie este „bântuit“).

Practicantul: „În ce sens te simţi «bântuit»?“

Clientul: Întotdeauna mă simţeam rău când tata îşi pierdea controlul. Uneori nici nu trebuia să mă lovească; era suficient să se uite urât la mine. Îi plăcea foarte tare să îşi afişeze puterea.“ (Cuvântul cheie este „puterea“).

Practicantul: „Vorbeşte-mi despre puterea pe care îi plăcea să o simtă."

Clientul: „Mi-ar plăcea să simtă odată şi ce înseamnă să fii neputincios." (Cuvântul cheie este „neputincios".)

Practicantul: „Spune-mi ce consideri tu că înseamnă să fii neputincios."

Clientul: „Personal, mă simt întotdeauna neputincios, orice aş face."

Practicantul: „În ce constă natura puterii?"

Schimbă abordarea, întrucât se pare că te apropii de o potenţială convingere de bază. De aceea, roagă-ţi clientul să îţi definească în general conceptul de putere.

Clientul: „În ce constă natura puterii? Personal, o consider ceva exterior mie." (cuvintele „exterior mie" provoacă o schimbare la nivel energetic).

Practicantul: „În ce sens: exterior mie?"

Clientul: „Toate lucrurile rele care mi se întâmplă vin din afara mea. De aceea, nu reuşesc să îmi găsesc propriul interior." („Propriul interior" a provocat o schimbare la nivel energetic).

Practicantul: „La ce te referi atunci când spui «propriul interior»?"

Clientul: „Oricât de mult aş căuta în interiorul meu, nu găsesc decât o stare de întuneric."

Continuă exerciţiul „cuvântului/frazei cheie" până când ajungi la rădăcina problemei. Mai devreme sau mai târziu, este posibil ca pacientul să trăiască o revelaţie, un moment de eliberare prin plâns sau prin râs, ajungând în final la concluzia că acum se simte perfect. Lasă clientul să decidă când s-a încheiat şedinţa de vindecare (respectiv, când şi-a

rezolvat starea emoţională). În final, nu uita să îi înfăşori pieptul (şi orice altă zonă corporală către care te-a condus şedinţa) cu un bandaj elastic de lumină. Dacă şedinţa nu pare să se fi încheiat, continuă transferul de energie. Personal, în cazul în care constat că a trecut mai bine de o oră, dar nu reuşesc să ajung la o concluzie iar energia pare să circule în gol, încerc să îl conectez pe client cu propria sa „lumină".

Prin „lumină" înţeleg în acest caz maniera personală de a te conecta cu Dumnezeu, cu „starea de unitate" sau cu „infinitul". Conceptul de „lumină" pare să fie un simbol universal al bunăvoinţei, al unui principiu care transcende condiţia umană. Interesant mi se pare faptul că atunci când folosesc acest termen în faţa clienţilor mei, aproape toţi îşi dau seama la ce mă refer. Există însă şi cazuri în care trebuie să le explic la ce mă refer. În astfel de cazuri, îi întreb pe clienţi: „Cum te conectezi de regulă la starea de unitate?", sau „Cum experimentezi atingerea lui Dumnezeu?" Nu contează foarte mult răspunsul pe care mi-l dau clienţii, ci felul în care se raportează ei la acest concept. Odată stabilită această conexiune, îi rog să se scufunde în „lumina" lor personală. În continuare, folosesc cuvântul prin care au descris conexiunea lor cu „lumina" sau cu „unitatea" în tot restul şedinţei. În acest moment, clientul îşi poate conecta de regulă propriul sine real. Cu această ocazie, îi explic că ori de câte ori se simte dezechilibrat, el îşi poate aduce aminte de „lumina" sa personală sau se poate scufunda în ea, simţind imediat o uşurare şi o stare de pace interioară. Atât timp cât va rămâne în „lumină", el va începe să se simtă confortabil, nu anxios, chiar dacă se va gândi la problema care îl preocupă. Ori de câte ori îi pui întrebări clientului tău,

urmăreşte eventualele schimbări la nivelul energiei. Îl ajută în mod real pe client pătrunderea în „lumină“? Uneori este necesar să îl călăuzeşti, astfel încât să avanseze mai departe în „lumină“ şi să nu se limiteze doar la primul contact cu aceasta. Iată, de pildă, cum s-ar putea derula în continuare conversaţia de mai sus:

Practicantul: „Ai trăit vreodată un moment în care te-ai identificat cu ‚lumina' (sau ai simţit o stare de fericire absolută, ori de bucurie – în funcţie de cuvântul folosit de client)? Gândeşte-te dacă această lumină a existat dintotdeauna în tine, în orice moment din trecutul tău“.

(Dată fiind afirmaţia de dinainte a clientului, potrivit căreia „nu percepe decât întuneric în sinea lui“, roagă-l să găsească un moment în trecutul lui în care să perceapă ‚lumina interioară').

Clientul: „Când aveam doi ani, puteam să percep lumina.“

Practicantul: „Proiectează-te la nivelul eului tău de la vârsta de doi ani, când te simţeai scăldat în lumină. Ce simte acesta?“

Clientul: „Se simte grozav.“

Practicantul: „Este dispus eul tău de la vârsta de doi ani să îi explice eului tău actual cum se poate reconecta cu lumina?“

(Există foarte multe posibilităţi în astfel de cazuri. Foarte mulţi oameni se conectează automat cu lumina din interiorul lor. Alţii trebuie călăuziţi să se proiecteze la diferite vârste şi să facă legătura între ele [de pildă, eul de la vârsta de doi ani îl poate învăţa pe eul de la vârsta de trei ani să se scufunde în lumină, apoi eul de la vârsta de trei ani poate face acelaşi lucru pentru eul de la vârsta de patru ani

etc.], astfel încât în final toate eurile să se scufunde în lumina interioară. Când clientul ajunge în momentul prezent, el sfârşeşte de regulă prin a se simţi calm şi împăcat. Uneori se produce o eliberare de tip *catarsis,* dat fiind că acesta a parcurs întregul ciclu şi a scos la lumină blocajul emoţional, de care se poate elibera în sfârşit).

Clientul: „Da."

Practicantul: „Perfect. Fă acest lucru chiar acum."

Clientul: „Mă simt bine."

Practicantul: „Conştientizează această conexiune şi pătrunde din ce în ce mai adânc în această lumină." (Uneori acest proces poate dura o vreme; acordă-i clientului tot timpul de care are nevoie.)

Clientul: „Acum mă simt perfect împăcat."

Practicantul: „Foarte bine. Cum te simţi dacă te gândeşti la abuzurile din copilărie din perspectiva acestei lumini?"

Clientul: „Mult mai bine."

Practicantul: „Te simţi satisfăcut?"

Este bine să verifici întotdeauna în ce măsură este satisfăcut clientul de schimbarea produsă în conştiinţa sa. Chiar dacă ţie ţi se pare benefică starea sa actuală, asta nu înseamnă neapărat că la fel i se pare şi lui.

Clientul: „Nu sunt foarte sigur dacă această stare va rămâne permanentă."

Practicantul: „Revino în spaţiul ‚luminii' şi examinează din perspectiva ei conceptul de siguranţă. Ce simţi?"

Clientul: „O stare de calm."

Practicantul: „Acum te simţi satisfăcut?"

Clientul: „Da. Mă simt într-adevăr conectat cu Totalitatea."

Practicantul: „Perfect. Conştientizează cât mai profund această conexiune."

Practicantul: „Cum te simţi acum?“

Clientul: „Mult mai bine.“

Practicantul: „Ţi se pare încheiat acest proces?“

Lasă-l pe client să decidă în ce măsură consideră că procesul de vindecare s-a încheiat sau mai trebuie să continue (chiar dacă ţie ţi se pare că s-a încheiat).

Clientul: „Da.“

Practicantul: „Aminteşte-ţi faptul că această lumină există întotdeauna în tine şi că poţi avea acces la ea oricând doreşti. Încearcă acest lucru chiar acum şi vezi ce se întâmplă“.

Clientul: „Mă simt bine.“

Practicantul: „Perfect.“

În final, înfăşoară clientul într-un bandaj elastic de lumină (alcătuit din fibre luminoase de culoare arămie, argintie şi aurie). Abia acum poţi considera şedinţa de vindecare încheiată.

Atunci când lucrezi cu energia, obişnuieşte-te să sesizezi chiar şi cele mai subtile diferenţe. Treptat, vei învăţa să conştientizezi astfel perioadele sau vârstele din viaţa clientului în care acesta a avut probleme. Începe acest proces afirmând mental o anumită vârstă sau un anumit interval de timp; observă eventuala schimbare la nivelul energiei. Dacă sesizezi o astfel de schimbare, solicită-i clientului o confirmare; întreabă-l dacă a avut probleme la vârsta respectivă (sau în intervalul de timp respectiv). Pe de altă parte, nu îl forţa niciodată, dacă nu îşi aduce aminte de vreo problemă. Atunci când o amintire traumatică este blocată de minte, sunt necesare adeseori câteva zile până când aceasta reuşeşte să urce la suprafaţa conştiinţei. Este

posibil ca în timpul unei alte şedinţe de vindecare clientul să îşi amintească de un anumit eveniment din trecut care l-ar putea ajuta să îşi rezolve actuala problemă.

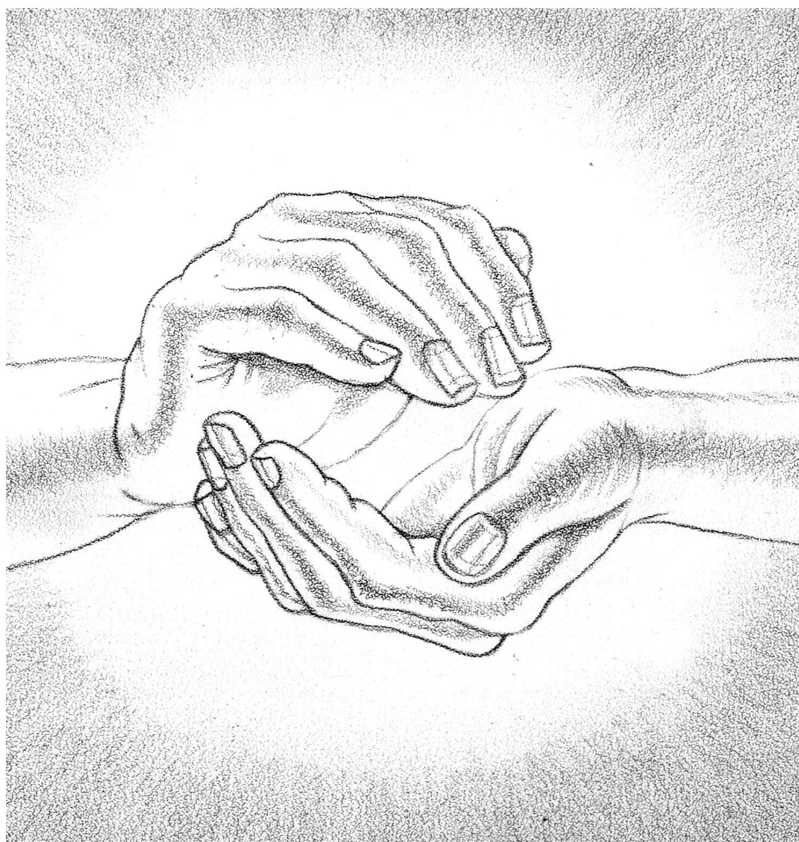
În mod similar, poţi căuta conexiuni cu anumite arhetipuri, cu vieţile anterioare sau cu datoriile karmice. Aceste vibraţii sunt extrem de subtile, dar sunt prezente şi pot fi conştientizate de persoanele foarte sensibile, fiind ca nişte fire care le conduc pe acestea către anumite evenimente. Caută întotdeauna cuvântul sau fraza cheie care generează o schimbare la nivelul energiei pe care o percepi, iar apoi mergi pe firul acestei vibraţii şi încearcă să ajungi la originea ei ultimă. Acest lucru nu este absolut necesar, întrucât majoritatea problemelor pot fi rezolvate mult mai simplu. Totuşi, dacă reuşeşti să sesizezi aceste tipare extrem de subtile, îţi poţi continua şedinţa de vindecare pe un nivel mult mai profund, deopotrivă interesant şi revelator. Aceste variaţii din ce în ce mai subtile la nivelul energiei pot fi sesizate cu practica. Cu cât îţi vei exersa mai mult capacităţile de percepţie, cu atât mai evidente îţi vor deveni ele.

Conversaţia de mai sus reprezintă doar un exemplu de derulare a unei şedinţe de vindecare. Uneori, clientul poate izbucni în râs sau în plâns, ori poate avea o experienţă copleşitoare şi extrem de emoţionantă. Dacă te grăbeşti, sfatul meu este să nu începi niciodată o şedinţă de vindecare emoţională. Fiecare om are propriul său ritm în care îşi poate actualiza amintirile traumatizante. Dialogul de mai sus a fost foarte scurt. În realitate, astfel de dialoguri durează de regulă mult mai mult, dar etapele sunt aceleaşi. Reţine: în cazul în care clientul nu reuşeşte să identifice rădăcina problemei cu care se confruntă într-un interval de 45 de minute (până la o oră), roagă-l să se raporteze la „lumina“

din interiorul lui. Dacă nu descoperă această „lumină“ la nicio vârstă anterioară, întreabă-l dacă a perceput o astfel de „lumină“ pe vremea când era în pântecul matern, sau chiar înainte de a se întrupa. Dacă ai o altă abordare a acestor probleme emoţionale profunde, nu pot decât să te încurajez să o aplici, asociind-o cu Tehnica de Transformare a Rănilor Emoţionale. Dacă ai succes, continuă să îţi aplici metoda şi în alte cazuri. Dacă nu, încearcă o altă abordare. Personal, am aplicat procedeul descris mai sus în cazul mai multor sute de clienţi şi am constatat că funcţionează destul de bine. Scufundarea în lumină şi starea de fericire pe care o aduce aceasta cu sine poate rezolva foarte multe probleme din trecut. Dacă această metodă nu produce rezultatele scontate în timpul unei şedinţe de vindecare, sfatul meu este să o încerci de-a lungul mai multor şedinţe viitoare. De bună seamă, întreabă-ţi mai întâi clientul dacă este de acord cu acest lucru. Dacă este de acord, stabileşte-ţi un plan şi programează şedinţele la momentele pe care le consideri oportune.

Dacă metoda dialogului nu ţi se potriveşte foarte bine, nu trebuie să îţi faci probleme. Continuă să îi transmiţi clientului energie, iar la momentul potrivit schimbarea se va produce. Procesul se va derula însă mai lent. Personal, mă simt foarte atras de activitatea de vindecare a emoţiilor. În virtutea Legii Atracţiei, se pare că atrag la rândul meu frecvent oameni care doresc să îşi rezolve astfel de probleme. Cu toţii suntem specializaţi într-un domeniu sau altul. Bucură-te de talentele pe care le ai, dar rămâi deschis în faţa posibilităţilor noi. Reţine: Universul îşi doreşte să te înveţe foarte multe lucruri, cu condiţia ca şi tu să îţi doreşti acest lucru.





Capitolul 5

Ce s-ar întâmpla dacă?

În ce constă natura procesului de învăţare?
În a păşi liber înainte, fără teama că vei fi judecat.

Ce s-ar întâmpla dacă am accepta să experimentăm fiecare zi ca pe o nouă posibilitate? Ce s-a întâmpla dacă am putea simţi parfumul unei noi zile chiar de la începutul ei? Fiecare nouă zi ne prezintă diferite opţiuni referitoare la felul în care dorim să se deruleze ea. Secretul constă în a privi în interior, în a conştientiza ce simţim şi în a decide încotro dorim să se îndrepte ziua noastră. Personal, consider că armonia sau perfecţiunea unei persoane reprezintă un set de echilibre şi că orice modalitate de expresie face parte integrantă dintr-un echilibru de ansamblu al vieţii noastre, chiar dacă foarte mulţi oameni nu îşi dau seama de acest lucru. Îngăduie-mi să îţi dau un exemplu, ca să înţelegi mai bine ce doresc să spun:

Am predat odată un curs în oraşul Chicago şi când m-am trezit din somn în acea dimineaţă de sâmbătă, am devenit conştient de foarte multe zgomote şi de o stare de dezechilibru, deopotrivă în exterior şi în sinea mea. M-am relaxat şi am încercat să îmi dau seama ce se întâmplă. Treptat, am început să mă eliberez de greutatea pe care o simţeam şi să mă deschid în faţa tuturor posibilităţilor. Am căutat firul care m-ar fi putut conduce către vibraţia fericirii mele interioare, precum şi rădăcina dizarmoniei mele interioare. M-am autoanalizat, încercând să îmi dau seama în ce fel îmi poate fi de folos vibraţia apăsării pe care o simţeam (notă: dacă nu mi-ar fi fost de niciun folos, nu aş fi experimentat această vibraţie, ci o alta). În final, m-am deschis în faţa unei perspective mai pozitive şi m-am scufundat în aceasta. Altfel spus, am acceptat această perspectivă mai pozitivă. Oricare ar fi fost motivul apăsării mele, luarea deciziei conştiente de a mă deschide în faţa posibilităţilor infinite ale Universului

şi recunoaşterea faptului că Universul răspunde la deciziile noastre conştiente mi-au permis să pătrund într-un spaţiu nou, respectiv să mă racordez la o perspectivă nouă referitoare la ziua care urma. De pildă, chiar dacă simt o stare de îndoială, eu optez în mod conştient pentru a transcende această stare şi pentru a mă scufunda în totalitatea posibilităţilor infinite. Totalitatea nu este altceva decât sentimentul că îmbrăţişezi tot ce este posibil în momentul de faţă, inclusiv experienţa pe care o trăieşti. Experienţa este întotdeauna profundă şi extrem de pozitivă, chiar dacă îmi este imposibil să rămân tot timpul conştient de ea. Din când în când uit de această idee şi mă las prins în drama vieţii. Totuşi, dacă redevin conştient, îmi dau seama că am tot timpul la dispoziţie opţiunea conştientă de a nu mă lăsa afectat de circumstanţele actuale prin care trec.

Cu toţii experimentăm procesul vieţii. Cu cât ne deschidem mai mult în faţa acceptării (permisivităţii), cu atât mai numeroase sunt posibilităţile la care avem acces. În acest scop, trebuie să ne ancorăm însă în momentul prezent. Ştiu că ai auzit probabil acest lucru din o mie de surse. Personal, experienţa m-a învăţat că acest moment prezent este într-adevăr extrem de important. Cu cât ne ancorăm mai mult în acest moment, cu atât mai puţin tentaţi suntem să ne reciclăm trecutul sau să anticipăm viitorul. Punctul nostru de putere se află întotdeauna în momentul prezent. De aceea, devino conştient şi deschide-te în faţa sinelui tău real. Tehnicile de respiraţie pe care le folosim în Atingerea Cuantică fac parte integrantă din acest proces. Ori de câte ori ne facem griji sau anticipăm o situaţie oarecare (plăcută sau neplăcută), noi uităm de momentul prezent. În acest fel,

noi ne reducem singuri capacitatea de a accepta, iar fluxul nostru energetic scade în intensitate. Simultan, rezistenţa pe care o opune (inconştient) clientul în faţa energiei noastre se amplifică. Cu cât ne vom scufunda mai plenar şi cu mai multă iubire în momentul prezent, eliberându-ne astfel de aşteptări anticipative, bazate fie pe trecut, fie pe viitor, cu atât mai lin va curge energia prin noi. În acest fel, noi ne vom amplifica puterea de vindecare şi ne vom prelungi propria viaţă.

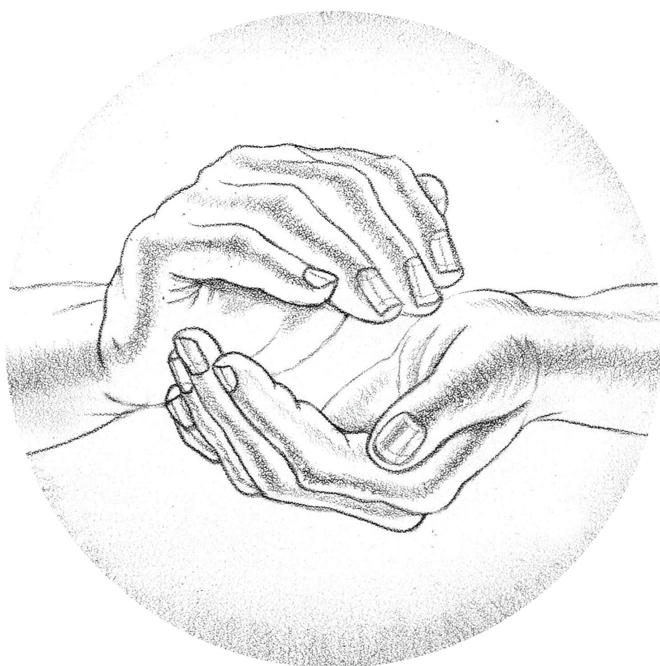
Pentru ca eficacitatea noastră de vindecători să devină maximă, noi trebuie să trăim cât mai mult ancoraţi în momentul prezent. Acest lucru ne permite să devenim conştienţi de energiile din jurul nostru şi să optăm numai pentru cele care ne pot conduce către fericire şi armonie, nu către nefericire şi dizarmonie. Dacă ne ancorăm în momentul prezent, această stare de conştiinţă tinde să se dilate, iar noi ne simţim mai puţin motivaţi de trecutul nostru şi mai motivaţi de ceea ce se întâmplă acum în viaţa noastră. Această „ancorare în momentul prezent" ne trezeşte adeseori o stare de minunare şi de linişte interioară. Procedează şi tu la fel ca un copil mic, care trăieşte rând pe rând toate momentele zilei, fără să-şi amintească de trecut sau să se gândească la viitor. Aminteşte-ţi că „punctul tău de putere se află în momentul prezent". Acest concept are atât de multe ramificaţii încât este foarte greu de explicat exhaustiv. Atunci când eşti ancorat în momentul prezent, tu te ancorezi practic în tine însuţi. Cine eşti tu? Întrebarea este aparent simplă, dar în realitate este foarte complexă. Tu eşti oricine îţi permiţi să fii. Acest lucru ţi se poate părea evident, dar tu ai în fiecare moment posibilitatea de a-ţi remodela lumea interioară şi

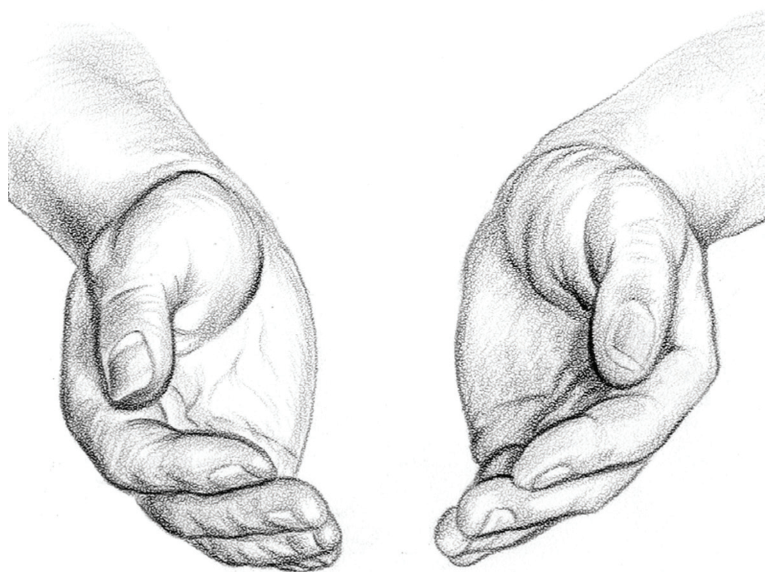
cea exterioară. Din punctul meu de vedere, noi facem cu toţii parte integrantă din esenţa „totalităţii“, dar marea majoritate a oamenilor au uitat de acest lucru. Pentru a ne readuce aminte de această conexiune, noi trebuie să ne gândim la ea ca la o călătorie aflată în plină derulare (ca la o evoluţie). Această viziune necesită o anumită credinţă, dar racordarea la această stare de inocenţă copilărească ne deschide în faţa tuturor posibilităţilor care există în Univers. De câte ori nu ţi s-a întâmplat să auzi că ceva este imposibil pentru a-l vedea apoi realizat câţiva ani mai târziu? Accesează-ţi puterea personală şi îngăduie-ţi să ieşi din sfera realităţii acceptate şi să pătrunzi în cea a posibilităţilor infinite.

Atunci când un copil învaţă ceva, el face foarte multe greşeli, dar învaţă din aceste experienţe. Pe măsură ce îmbătrânim, noi devenim din ce în ce mai rigizi din acest punct de vedere. De câte ori nu ţi-au spus părinţii tăi că ei au făcut întotdeauna un anumit lucru într-un anumit fel? Chiar dacă experienţele din trecut ne învaţă anumite lecţii importante, noi nu ar trebui să pornim niciodată de la premisa că toată lumea trebuie să procedeze la fel ca noi sau că noi trebuie să procedăm întotdeauna la fel, indiferent de situaţia în care ne aflăm. În acest fel, nu facem decât să ne limităm singuri ceea ce putem fi şi ceea ce putem deveni.

Spre deosebire de un copil mic, tu nu mai trebuie să te laşi limitat de mediul exterior. Tu ai posibilitatea de a opta între foarte multe posibilităţi. Chiar dacă îţi spui: „Bine, dar acest eveniment *chiar* se întâmplă!“, acesta este cel mai bun moment pentru a-ţi exercita puterea personală. În pofida „realităţii“, tu ai posibilitatea de a face o altă alegere. Poate că ceea ce ţi se pare o realitate nu îţi apare astfel decât din

cauza sistemului tău de convingeri. Tu ai posibilitatea de a interpreta ceea ce se întâmplă în jurul tău prin schimbarea felului în care percepi lucrurile. Cel mai mare blocaj în cazul tuturor oamenilor este teama. Acesta este principalul factor care ne limitează, şi cu cât îmbătrânim mai mult, cu atât găsim mai multe pretexte pentru a nu ne schimba (şi pentru a ne simţi astfel în siguranţă). Aceasta este zona noastră de confort, şi ori de câte ori încercăm să ieşim în afara ei, ne speriem. Când eram copii, orice experienţă nouă ni se părea atrăgătoare. De când am ajuns adulţi, nu mai suntem aproape deloc tentaţi să experimentăm. Convingerea mea este că experimentarea este exact factorul care creează noile posibilităţi şi care dă savoare vieţii. Chiar dacă nu merită să te arunci cu capul înainte, cum se spune, merită întotdeauna să încerci o experienţă nouă şi interesantă. Acest lucru este valabil deopotrivă în planul fizic şi în cel spiritual. Deschide-te, lasă-te dus de val şi explorează. Acesta este singurul joc cu adevărat interesant pe care merită să îl joci în această viaţă…





Capitolul 6

Tiparul U-NAN: conectarea la cunoaştere, la abundenţă, la iubire şi la longevitate

Ce anume este real?
Ce anume defineşte evoluţia noastră?
Noi facem acest lucru.

Poate avea omul cu adevărat capacitatea de a influenţa un proces care se derulează pe termen lung sau ceea ce i se întâmplă în viaţa de zi cu zi? Cât de mare este controlul pe care îl avem noi asupra vieţii noastre? Foarte mulţi oameni cred că viaţa pe care o trăiesc nu depinde de ei, ci de „soartă“ sau de „noroc“. Convingerea mea este că întreaga noastră viaţă depinde de cât de mult ne deschidem în faţa posibilităţilor infinite, respectiv de măsura în care suntem dispuşi să renunţăm la preconcepţiile noastre care ne definesc ca nişte fiinţe limitate. Primul om care mi-a prezentat conceptele care vor fi descrise în continuare a fost Richard Gordon. Aplicarea lor mi-a produs o surpriză extrem de plăcută, văzând cât de bine funcţionează ele. De aceea, mi-am propus să ţi le ofer în continuare la rândul meu, în speranţa că le vei aprecia la fel de mult ca şi mine.

Crearea realităţii

Personal, am încercat de multe ori să influenţez rezultatul unui eveniment anume sau să mă deschid în faţa unui nou mod de a-mi trăi viaţa, ori chiar de a-mi îndeplini anumite vise şi speranţe. Am nenumărate caiete pe care le-am umplut cu afirmaţii pozitive şi am petrecut numeroase ore vizualizând rezultatele dorite. Niciuna din aceste metode nu a funcţionat în cazul meu. După mai bine de 30 de ani de cercetări, singura tehnică pe care am descoperit-o şi care funcţionează cu adevărat este cea descrisă mai jos. De când

am început să aplic această tehnică, am descoperit că îmi pot influenţa într-adevăr realitatea pe atât de multe nivele încât am ajuns să trăiesc la ora actuală într-o lume a fluidităţii şi a abundenţei în creştere. Cândva, credeam că dacă ceri ceva şi primeşti ceea ce ai cerut, eşti obligat „de onoarea ta“ să te cramponezi de realitatea respectivă, indiferent de ceea ce simţi. În timp, am descoperit că această convingere nu este altceva decât o restricţie autoimpusă. Chiar dacă primeşti ceea ce ţi-ai dorit, indiferent dacă este vorba de faimă, pace interioară sau un ceas nou, lărgeşte-ţi viziunea şi acceptă faptul că primirea lucrurilor pe care le ceri este dreptul tău prin naştere şi că ceea ce poţi primi depăşeşte cu mult tot ce îţi imaginezi la ora actuală.

Personal, am învăţat că tot ceea ce îmi doresc îmi aparţine deja, cu condiţia să mă feresc din calea Universului, lăsându-l pe acesta să îmi onoreze cererea. Există suficiente resurse pe planeta noastră pentru ca toţi oamenii să devină multimilionari, dacă îşi doresc acest lucru. Poate că te întrebi: „Bine, dar este normal să primesc toate aceste daruri?“ Dacă nu te simţi împăcat cu răspunsul afirmativ la această întrebare, îţi sugerez să îţi purifici emoţiile în această privinţă. Fiecare nouă zi îţi oferă puterea de a-ţi îndeplini cele mai intime dorinţe ale inimii tale, chiar dacă nu îţi dai încă seama în mod conştient de acest lucru. Fiecare nouă zi ne prezintă propriile noastre creaţii de până acum: primirea facturilor, binecuvântarea copiilor ori cecul pe care îl încasăm (sau nu). Dacă ceea ce îţi oferă viaţa nu corespunde adevăratelor tale dorinţe, întreabă-te ce anume îţi doreşti de fapt. Cum ai dori să arate viaţa ta? Dacă vei aplica tehnicile

recomandate în continuare, vei trăi surpriza plăcută de a vedea întreaga lume la picioarele tale.

Aceste tehnici de cocreaţie au la bază materialele lui Abraham-Hicks. Noi nu am făcut decât să dăm o tuşă personală acestor metode, considerând că în acest fel procesul de creaţie poate fi mult accelerat.

Linii directoare generale

1. Tu trebuie să îţi doreşti personal ceea ce creezi.
2. Trebuie să îţi vizualizezi dorinţa ca fiind deja îndeplinită în momentul prezent.
3. Trebuie să foloseşti întotdeauna cuvinte pozitive pentru a descrie ceea ce îţi doreşti, iar cuvintele alese trebuie să trezească în tine o reacţie emoţională de bucurie. Altfel spus, trebuie să simţi bucuria produsă de descrierea verbală a realităţii pe care doreşti să o creezi.
4. Odată încheiată creaţia pentru această zi, nu mai zăbovi asupra ei. Uită de ea.

Această procedură nu durează foarte mult timp. Este suficient să aplici în fiecare zi procesul de creaţie timp de 2-5 minute, afirmând tot ceea ce îţi doreşti să experimentezi în ziua respectivă. Odată încheiat procesul de creaţie, nu îl transforma într-o obsesie. Uită de el. Tu ţi-ai făcut datoria. În continuare, lasă Universul să şi-o facă pe a lui.

Această tehnică poate fi aplicată în trei modalităţi diferite, dintre care două sunt individuale şi a treia este colectivă (se aplică în cazul grupurilor).

Crearea realităţii: Metoda 1 (individuală)

1. Stabileşte ce anume îţi doreşti. Îţi reamintesc faptul că trebuie să fie ceva ce îţi doreşti cu adevărat, nu ceva ce consideri necesar sau de bun simţ să îţi doreşti (ca să nu mai vorbim de ceea ce îşi doresc alţii pentru tine).
2. Vizualizează-te ca având deja obiectul dorinţei tale în momentul prezent (de pildă, o stare perfectă de sănătate, sau o maşină nouă).
3. Descrie cu voce tare sau în sinea ta (după cum ţi se pare mai potrivit) ce anume îţi doreşti. Foloseşte acele cuvinte şi acele adjective care declanşează în tine o reacţie emoţională pozitivă.
4. Aici intervine tuşa personală pe care am adăugat-o acestei tehnici: ţine-ţi palmele în formă de cupă şi trimite energie către ele, vizualizând ceea ce îţi doreşti între cele două palme, în centrul tiparului U-NAN. Simultan, repetă *mantra* U-NAN.
5. Asociază imaginea dorită cu ceea ce simţi.

Crearea realităţii: Metoda 2 (individuală)

1. Gândeşte-te la ceea ce îţi doreşti. Ce parte corporală îşi exprimă cel mai evident bucuria la gândul că îţi vei îndeplini această dorinţă? Poate fi orice parte.
2. Proiectează obiectul dorinţei tale la nivelul acestei părţi corporale.

3. Proiectează tiparul U-NAN în jurul acestui obiect, în interiorul aceleiaşi părţi corporale, apoi începe să practici circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie (cu palmele lipite de zona respectivă). Transmite astfel energie zonei respective şi repetă *mantra* U-NAN. Foloseşte acele cuvinte şi acele adjective care declanşează în tine o reacţie emoţională pozitivă. Pune accentul pe ceea ce simţi.
4. Dat fiind că secretul acestei tehnici este reacţia emoţională (şi energetică) pozitivă pe care o simţi, această metodă se dovedeşte adeseori mai puternică decât prima. Alege-o însă pe cea care ţi se potriveşte cel mai mult. Ambele sunt la fel de eficiente.



Plasează-ţi palmele pe acea parte a corpului care simte cea mai mare bucurie la gândul îndeplinirii dorinţei tale

Exemplu:

Manifestarea unei maşini noi

1. Uneşte-ţi palmele în formă de cupă sau plasează-le pe zona corporală care simte cea mai mare bucurie la gândul că vei avea o maşină nouă. Vizualizează maşina între cele două palme şi aplică tehnicile standard de Atingere Cuantică.
2. Repetă numele celor 12 culori şi înconjoară imaginea maşinii cu tiparul U-NAN. Aplică circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie, repetă *mantra* U-NAN şi direcţionează-ţi energia către maşină şi către tipar.
3. În continuare, scufundă-te în totalitate în acest proces. Imaginează-ţi că te afli în faţa maşinii tale, zâmbind şi bucurându-te de ea. Savurează momentul. Imaginează-ţi că te afli la volanul maşinii. Îţi place cât de lin merge, cum răspunde la comenzile tale, cum arată în interior; te simţi fericit. Motorul merge ca uns şi este foarte silenţios în timp ce conduci pe autostradă ascultând un CD. Poţi auzi impecabil sunetul aparatului. Ai aceeaşi stare de bine ca atunci când eşti îndrăgostit. Te simţi minunat de confortabil şi de satisfăcut. Oricine te vede în maşina ta ştie că eşti fericit şi se bucură la rândul lui de bucuria ta…

Insistă cât mai mult asupra frumuseţii maşinii şi asupra sentimentului de fericire pe care ţi-l transmite ea. Poţi rosti chiar câteva cuvinte poetice, de genul: „Condusul acestei maşini este ca un răsărit de soare deasupra unui lac într-o zi splendidă de primăvară: minunat, superb şi extrem de

satisfăcător.“ Abordările poetice fac ca scena să pară mai vie şi satisfac o nevoie foarte profundă din lăuntrul nostru. Nu uita să te exprimi întotdeauna la timpul prezent. Bucură-te *acum* de maşina ta; nu te gândi la ea la timpul viitor. Savurează experienţa şi remarcă toate senzaţiile pe care ţi le transmite ea. Prelungeşte cât poţi acest moment.

Personal, am aplicat frecvent această tehnică, iar rezultatele pe care le-am obţinut au fost minunate. Aşa mi-am creat de pildă seminarele de Atingere Cuantică, aşa mi-am plătit avansul pentru o casă nouă şi aşa mi-am cumpărat o maşină nouă.

Ca să înţelegi mai bine, atunci când mi-am creat poziţia de instructor de Atingere Cuantică am procedat astfel (este important să înţelegi că nu am ştiut de la bun început în ce va consta „meseria“ pe care mi-o doream, ci doar că speram ca aceasta să aibă atributele descrise în continuare):

1. Am început prin a aplica circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie, trimiţând energie către palmele mele în formă de cupă şi repetând *mantra* U-NAN (după enumerarea celor 12 culori).
2. Am continuat prin a-mi spune: „Ce plăcere este să mă trezesc în fiecare dimineaţă. Toţi cei pe care îi întâlnesc îmi zâmbesc şi sunt fericiţi. Sunt binecuvântat cu capacitatea de a trăi fericit ca urmare a muncii pe care o prestez şi a oamenilor pe care îi cunosc. Sunt scufundat într-un ocean de fericire. Unul din aspectele cele mai satisfăcătoare legate de munca mea este că seamănă cu un joc. Este o activitate inovatoare şi profund satisfăcătoare.

Peste toate, îmi permite să obţin venituri fabuloase. Parcă aş trăi în cornul abundenţei. Suma din contul meu bancar creşte rapid şi fără eforturi deosebite din partea mea, oferindu-mi o satisfacţie asemănătoare unui masaj profund relaxant. Este o bucurie să lucrez cu oameni atât de deschişi şi de generoşi."

3. Am înfăşurat apoi această idee şi pe mine însumi într-un bandaj elastic de lumină, după care mi-am văzut de viaţă.
4. Dacă de-a lungul zilei care urmează îţi trec prin minte gânduri conflictuale, care se opun premisei pe care ai cultivat-o dimineaţa, de genul: „O, nu voi putea avea niciodată ceea ce îmi doresc", notează-le. Ele fac parte integrantă din dialogul interior prin care îţi sabotezi singur actele creatoare. Observă emoţia intensă asociată cu gândurile de tip: „Nu pot avea cutare lucru." Îţi reamintesc cu această ocazie că emoţia asociată cu intenţia este cea care creează realitatea pe care o trăieşti. De aceea, dacă te surprinzi într-un asemenea moment de autosabotare, reformulează-ţi atitudinea. De pildă, întreabă-te: „Ce îmi doresc cu adevărat?" Tu îţi poţi crea ambele realităţi (şi cea pozitivă, şi cea negativă). Personal, îmi spun: „Pentru ce optez cu adevărat?" După ce conştientizez ceea ce îmi doresc sincer, îmi spun ceva de genul: „Înţeleg limpede mecanismul prin care devin receptiv în faţa abundenţei. Fiecare nouă zi mă ajută să cresc, să învăţ şi să avansez către o viaţă profund satisfăcătoare."

Confruntarea cu rezistenţa interioară şi reformularea acesteia

Exemplu: scrierea unei cărţi

Să spunem că îţi doreşti să scrii o carte şi până acum ţi-a fost imposibil să începi să lucrezi la ea. Aplică Tehnica de Creare a Realităţii şi foloseşte adjective asociate cu ceea ce îţi doreşti. De pildă, dacă îţi spui: „Am reuşit în sfârşit să scriu 5% din carte", cel mai probabil această frază nu îţi va aduce satisfacţia scontată. Dimpotrivă, te va deprima şi mai tare. De fapt, probabil că ea stă la baza gândurilor tale de rezistenţă. De aceea, iată alternativa pe care ţi-o propun:

Reformulează-ţi gândurile şi sentimentele: „Este o bucurie fără seamăn să scriu această carte încântătoare. În fiecare seară ajung acasă şi mă bucur de timpul meu liber. Mă simt atras ca de un magnet de computerul meu, aşa că încep să scriu la carte. Am o creativitate uimitoare. Cartea pare să se scrie singură, ca prin magie. Simt o satisfacţie intensă, iar la sfârşitul procesului, când tipăresc paginile scrise, în faţa ochilor mei se derulează pagină după pagină cel mai elocvent text pe care l-am citit vreodată. Atunci când mă documentez pentru cartea mea, răspunsurile care mă interesează curg prin faţa ochilor mei la fel ca un râu al cunoaşterii, scăldându-mă în creativitatea lor. Chiar şi familia mea este impresionată de munca pe care o desfăşor. Atunci când mă culc, adorm imediat şi profund, ştiind că am desfăşurat o activitate uimitoare şi profund creatoare. Mă simt extrem de satisfăcut de mine şi de lumea în care trăiesc."

Tu ce carte doreşti să scrii?

Crearea realităţii: Metoda 3 (lucrul în grup)



Grupul proiectează asupra unui individ tiparul U-NAN

1. Alegeţi o persoană din grup ca subiect. Din grup pot face parte oricât de mulţi oameni, dar grupurile alcătuite din trei sau din patru persoane sunt ideale. Subiectul stă aşezat pe un scaun, iar ceilalţi se aşează în jurul lui, pe scaune sau în picioare. Toţi trebuie să se simtă cât mai confortabil.
2. Înainte ca subiectul să descrie ceea ce îşi doreşte, „ajutoarele“ lui (ceilalţi membri ai grupului) proiectează în jurul lui un mare tipar U-NAN, îşi plasează palmele pe corpul lui (în orice poziţie) şi îi transmit energie, recitând *mantra* U-NAN (după ce au enumerat cele 12 culori pentru el).

3. În continuare, subiectul le spune celorlalţi în ce parte corporală simte cea mai mare bucurie asociată cu împlinirea dorinţei sale în momentul de faţă. El îşi plasează propriile palme pe această parte corporală.
4. Subiectul proiectează în jurul părţii corporale în care simte starea de fericire un tipar U-NAN, după care vizualizează (sau simte) obiectul dorinţei sale în interiorul tiparului şi începe să transmită energie acestei zone.
5. Subiectul descrie cu voce tare scenariul ideal care conduce la îndeplinirea dorinţei sale (la obţinerea obiectului dorit). După ce a terminat, ceilalţi membri ai grupului descriu la rândul lor cu voce tare cum îşi imaginează împlinirea dorinţei subiectului. În acest fel, acesta îşi poate imagina noua realitate dintr-o perspectivă diferită. Cuvintele sau imaginile folosite de ceilalţi membri ai grupului îi oferă subiectului o experienţă unică şi extrem de pozitivă. În final, toată lumea se simte satisfăcută.

Exemplu:

Să revenim la exemplul anterior, al unei persoane care îşi doreşte să scrie o carte: „Este o bucurie fără seamăn să scriu această carte încântătoare. În fiecare seară ajung acasă şi mă bucur de timpul meu liber. Mă simt atras ca de un magnet de computerul meu, aşa că încep să scriu la carte. Am o creativitate uimitoare. Cartea pare să se scrie singură, ca prin magie. Simt o satisfacţie intensă, iar la sfârşitul procesului, când tipăresc paginile scrise, în faţa ochilor mei

se derulează pagină după pagină cel mai elocvent text pe care l-am citit vreodată. Atunci când mă documentez pentru cartea mea, răspunsurile care mă interesează curg prin faţa ochilor mei la fel ca un râu al cunoaşterii, scăldându-mă în creativitatea lor. Chiar şi familia mea este impresionată de munca pe care o desfăşor. Atunci când mă culc, adorm imediat şi profund, ştiind că am desfăşurat o activitate uimitoare şi profund creatoare. Mă simt extrem de satisfăcut de mine şi de lumea în care trăiesc."

Unul din membrii grupului ar putea spune ceva de genul: „O, ce bine că ţi-ai terminat cartea. Îţi mulţumesc din suflet pentru că mi-ai oferit un exemplar cu autograf. Ştiu că eşti pe punctul de a pleca în turneul de promovare a cărţii. Oamenii stau la cozi până afară din librării pentru a avea şansa de a te cunoaşte şi de a primi un autograf de la tine."

Un alt membru al grupului ar putea spune: „Am citit chiar ieri un articol în care se spunea că studiourile cinematografice ţi-au cerut drepturile de autor pentru a face un scenariu după cartea ta. Ţi-au plătit cu această ocazie o sumă fabuloasă." Cred că ai înţeles cum trebuie să se desfăşoare procesul de creaţie în grup. Toţi membrii grupului trebuie să folosească verbele la timpul prezent, ca şi cum realitatea descrisă de ei s-ar petrece chiar acum, nu în viitor, şi să folosească numai cuvinte pozitive. Ei trebuie să evite afirmaţiile negative, de genul: „Acum nu mai eşti tensionat", sau „Cuvântul ‚nu' nu face parte din vocabularul tău." În locul acestora, ei ar trebui să folosească afirmaţii pozitive, de genul: „Te simţi atât de bine şi eşti atât de satisfăcut de noua ta viaţă încât toţi cei din jurul tău se simt inspiraţi. Ce plăcere este pentru noi să te cunoaştem!"

6. După ce toată lumea a terminat, ceilalţi membri ai grupului trebuie să îl înfăşoare pe subiect într-un bandaj elastic de lumină (alcătuit din fibre luminoase de culoare arămie, argintie şi aurie). Dacă ceilalţi membri ai grupului îi alocă subiectului două minute, întregul proces nu durează mai mult de 5-10 minute. Atunci când aplic acest exerciţiu în cadrul seminarelor mele, el este întotdeauna tehnica favorită a participanţilor. Procesul poate fi prelungit oricât de mult, dar câteva minute de comentarii la superlativ sunt de regulă suficiente.

Personal, realizez Tehnica de Creare a Realităţii timp de 3-10 minute pe zi. Uneori o aplic succesiv pentru mai multe dorinţe. Când una dintre ele se îndeplineşte, nu o mai includ în rutina dimineţii următoare.

După ce am terminat procesul de creaţie pentru ziua respectivă, nu mă mai gândesc deloc la el. Îţi sugerez să faci acelaşi lucru. Transmite-i Universului dorinţele tale şi lasă-l să se ocupe de ele. Nu deveni obsedat de îndeplinirea lor. În cazul în care constaţi de-a lungul zilei că vechile tale griji revin la suprafaţă, ascultă-ţi cu atenţie dialogul interior. Cum sună acesta? Să zicem că îţi spui în sinea ta: „Oare funcţionează această tehnică?“, sau „Sper ca dorinţa mea să se îndeplinească cât mai rapid“, sau „Cum s-ar putea întâmpla acest lucru?“ Înlocuieşte în mod deliberat aceste gânduri cu altele, de genul: „Este minunat cât de relaxat mă simt în această privinţă. Este o bucurie să ştiu că Universul se ocupă cu atâta precizie de dorinţele mele. El nu numai că îmi îndeplineşte dorinţele, dar de multe ori îmi oferă chiar

mai mult decât i-am cerut. Ce bucurie este să creez în această manieră!“ În acest fel, te vei elibera de gândurile obsesive şi vei sublinia părţile pozitive ale procesului şi ale dorinţei.

Atunci când îţi creezi realitatea personală, tu te deschizi practic în faţa fluxului abundenţei nesfârşite a Universului, care îţi stă în permanenţă la dispoziţie. Tu informezi astfel Universul de ceea ce îţi doreşti, după care trebuie să te dai la o parte din calea lui. În cazul meu, tehnica a funcţionat de nenumărate ori. Este uimitor cât de rapid operează ea şi cât de precise sunt rezultatele pe care le obţin. Îmi place de asemenea să nu descriu în toate detaliile ceea ce îmi doresc (de pildă, culoarea sau marca maşinii), lăsând astfel Universul să aleagă ceea ce este „ideal“ pentru mine. Uneori nu îmi dau eu însumi seama în toate detaliile ce anume îmi doresc, dar Universul îmi îndeplineşte dorinţa chiar dacă nu am decât o idee generală despre ea, atâta vreme cât asociez această idee cu o stare de bine. Dacă atunci când aplici această tehnică simţi o stare de nervozitate sau de îndoială, reformulează-ţi dorinţa, astfel încât să te simţi confortabil în totalitate.

Exemplu:

Să spunem că îţi doreşti o slujbă în care să fii propriul tău angajat şi să câştigi 50.000 de dolari pe an. Dacă ideea de independenţă te sperie şi te face să ai îndoieli, acestea vor fi sentimentele care vor atrage către tine realitatea corespondentă. De aceea, răspunsul pe care îl vei primi va fi negativ, la unison cu energia negativă pe care o emiţi. De fapt, tu *nu* îţi doreşti cu adevărat să fii propriul tău angajat

(conform emoţiei pe care o manifeşti), iar Universul îţi satisface această dorinţă negativă (nu te ajută cu nimic să devii propriul tău angajat). Dacă îţi vei reorienta însă dorinţa astfel încât să nu mai simţi o stare de teamă şi de îndoială, actul creator ar putea suna astfel: „Am cea mai minunată slujbă din lume. Aceasta este absolut perfectă pentru mine. Banii pe care îi obţin din slujba mea îmi depăşesc necesităţile. În plus, activitatea pe care o desfăşor îmi oferă o mare bucurie şi satisfacţie." Această reformulare a dorinţei tale îi permite Universului un mare număr de opţiuni, iar ţie îţi va aduce satisfacţiile pe care ţi le doreşti (inclusiv financiare).

Eu am convingerea absolută că Universul îşi doreşte să ne satisfacă toate cererile, atâta vreme cât noi suntem dispuşi să acceptăm ceea ce ne oferă el. Sugestia mea este ca atunci când exprimi ceea ce îţi doreşti să operezi din interiorul zonei tale de confort. Focalizează-te asupra sentimentelor pe care ţi le provoacă împlinirea dorinţei tale, asupra acţiunilor pe care le vei face după ce vei avea obiectul dorit etc. Nu insista însă asupra modalităţilor de îndeplinire a dorinţei tale. În acest fel, Universul îţi va putea asigura exact ceea ce îţi doreşti, dar în propria sa manieră, fără limitări şi prejudecăţi.

În medie, noi nu suntem nişte creatori neputincioşi. Dimpotrivă, suntem cât se poate de puternici. Din păcate, foarte mulţi oameni îşi creează realitatea dintr-o perspectivă greşită, având tendinţa să privească mai degrabă latura negativă, nu cea pozitivă a lucrurilor. Negativitatea lor le colorează emoţiile şi îi determină să se focalizeze asupra lucrurilor pe care nu şi le doresc. Însăşi societatea în care trăim este orientată către teamă; de aceea, noi suntem învăţaţi de mici să ne aşteptăm la tot ce poate fi mai rău

şi să ne facem griji în această privinţă. Această „teamă" devine astfel principala forţă motivaţională care stă la baza eforturilor noastre creatoare, determinându-ne să atragem exact lucrurile de care ne temem mai tare. Ori de câte ori ne direcţionăm intenţia într-o manieră anume şi o asociem cu emoţiile noastre corespondente, noi atragem în viaţa noastră realitatea care corespunde acestei intenţii, dar şi emoţiilor noastre. Realitatea pe care o atragem se derulează în funcţie de calitatea emoţiei pe care o simţim atunci când ne manifestăm intenţia. Astfel, dublarea unei intenţii cu o emoţie negativă tinde să atragă realitatea negativă de care ne temem, nu cea pe care ne-am dori-o cu adevărat. Noi nu putem atrage realitatea dorită decât dacă ne dublăm intenţia cu o emoţie pozitivă. Tu ce fel de realitate îţi doreşti?

Personal, am asistat de nenumărate ori la funcţionarea acestui proces, nu doar în viaţa mea, ci şi în vieţile celorlalţi oameni pe care îi cunosc. De aceea, nu pot decât să te încurajez să încerci şi să te bucuri de rezultatele obţinute. Dacă vei reuşi să îţi cultivi o atitudine neconflictuală în privinţa rezultatului dorit, nu trebuie să aplici tehnica decât o singură dată. Dat fiind însă că mintea noastră are tendinţa să îşi creeze singură conflicte, îţi sugerez să aplici tehnica în fiecare dimineaţă, până la împlinirea dorinţei tale.

Atunci când aplici această tehnică, simte-te liber să îi aduci orice inovaţie personală doreşti. Fii cât mai creativ. Nu te limita doar să enumeri o listă sterilă cu lucruri pe care ţi le doreşti. Încearcă să te racordezi mai degrabă la emoţiile pozitive care te impresionează până în străfundurile fiinţei şi care te pot apropia foarte mult de obiectivele pe care ţi le propui.

Pe măsură ce îţi realizezi aceste obiective iar scopurile tale se schimbă, continuă să îţi creezi realitatea dorită de pe această bază nouă. La început nu te vei simţi confortabil decât dacă vei ieşi foarte puţin din zona ta de confort. Pe măsură ce te vei familiariza însă cu acest proces, lărgindu-ţi orizonturile, vei putea avansa pe un nivel mult superior, în măsura în care îţi vei dori cu adevărat acest lucru. Practic, vei putea obţine orice îţi vei dori. Universul îţi poate îndeplini toate dorinţele, la nesfârşit. Tu ce îţi doreşti cu adevărat? Singurele limite sunt cele impuse de tine. Universul nu cunoaşte limite.

Atotcunoaşterea

Foarte mulţi oameni îşi doresc să „ştie" sau să „înţeleagă" de ce se întâmplă anumite lucruri în viaţa lor. Ei îşi doresc să afle cum s-ar putea deschide mai mult în faţa unei cunoaşteri mai profunde şi cum pot obţine răspunsuri de la un principiu superior eului lor fizic. Tehnica descrisă în continuare este destinată exact acestui scop. Atunci când o predau la seminarele mele de Supraîncărcare, rămân de fiecare dată uimit cât de mulţi oameni primesc răspunsuri la întrebările lor şi cât de rapid se derulează acest proces. Secretul amplificării receptivităţii este acceptarea şi jocul. Cu cât vei fi mai deschis şi mai puţin critic, cu atât mai numeroase vor fi posibilităţile la care vei avea acces. Abordează metoda care urmează din acest punct de vedere şi bucură-te de ea.

Atotcunoaşterea pas cu pas

1. Plasează-te în centrul sferei alb-strălucitoare din mijlocul tiparului U-NAN şi repetă numele acestuia ca pe o *mantra*.
2. Pune întrebarea la care doreşti să obţii un răspuns şi cultivă o stare de deschidere interioară (de receptivitate maximă).
3. Vizualizează-te în interiorul sferei de lumină alb-strălucitoare a tiparului şi continuă să repeţi cuvântul U-NAN.

Un sfat: În timp ce practici această tehnică, ai grijă ca sfera de lumină alb-strălucitoare să fie suficient de mare pentru a putea sta confortabil în mijlocul ei. Lasă lumina să te înconjoare de pretutindeni, pătrunzând până în ultimele fibre ale fiinţei tale.

Aşa cum spuneam mai devreme, Universul este dornic să ne înveţe, cu condiţia ca şi noi să dorim să îl ascultăm. Acest lucru înseamnă că noi trebuie să ascultăm răspunsul primit indiferent în ce constă acesta. Asta nu înseamnă însă că nu ne putem reformula întrebarea. Înseamnă doar că trebuie să ascultăm răspunsul cu mintea şi cu inima deschise.

Acordă acestei meditaţii cel puţin 20 de minute. Foarte mulţi oameni îşi primesc însă răspunsul chiar din primele minute de practică. Dacă doreşti, îi poţi pune Universului mai multe întrebări. Mai mult, poţi solicita un răspuns

mai clar decât cel primit. Spre exemplu, dacă doreşti să afli cum poţi vedea clar energia iar răspunsul primit este: „Deschide-ţi ochii“, acest răspuns este prea general, aşa că îţi poţi reformula întrebarea astfel: „Ce exerciţii pot practica pentru a putea vedea clar energia?“ Un posibil răspuns la această nouă întrebare ar putea fi următorul: „Aşează-te în faţa unei oglinzi cu o înălţime de 1-1,5 m, având grijă ca în spate să ai un fundal colorat. Priveşte-ţi imaginea din oglindă şi urmăreşte să percepi conturul aurei tale energetice. La început, camera trebuie să fie iluminată slab, dar pe măsură ce începi să vezi din ce în ce mai bine energia, poţi să măreşti intensitatea luminii din cameră. Mijeşte-ţi ochii şi încearcă să vezi conturul energetic al capului tău folosind un fel de vedere ‚periferică’. Aşteaptă şi relaxează-te. Respiră profund şi observă ceea ce vezi.“ Acest răspuns este mult mai concret decât primul şi poate fi aplicat direct. Dacă nu obţii niciun răspuns la întrebarea pusă, aşteaptă două sau trei zile, apoi pune din nou întrebarea. Adeseori, universul îţi livrează răspunsul folosindu-se de lumea ta înconjurătoare, într-o manieră contextuală, nu verbală. Iată cum s-a desfăşurat acest lucru în cazul meu, într-o anumită ocazie.

Exemplu:

Mi-am propus odată să îmi amplific capacitatea de a vedea/percepe energia. Singurul răspuns pe care l-am primit a fost acela de a-mi deschide mai mult ochii. Două zile mai târziu, un prieten mi-a descris o tehnică de amplificare a fluxului energetic pe care o descoperise personal. Am încercat această tehnică şi am constatat că aceasta nu mi-a

amplificat în niciun fel fluxul de energie transmisă, în schimb mi-a îmbunătăţit capacitatea de a percepe energia! Cine ar fi crezut? Important este că m-am deschis în faţa oricărei posibilităţi, după care mi-am văzut de viaţă. Te asigur că metoda funcţionează perfect. Mulţi oameni mă întreabă: „Cum pot şti că nu am inventat singur acest răspuns?“ Eficacitatea acestei tehnici depinde în mare măsură de credinţa pe care o ai (în tine însuţi şi în Univers). Principalul motiv pentru care oamenii nu reuşesc să aibă percepţii metafizice este îndoiala. De aceea, crede în ceea ce simţi şi de cele mai multe ori vei avea dreptate. Am constatat personal acest lucru în privinţa celor mai mulţi dintre oameni. Dacă vei persevera, dacă îţi vei folosi bunul simţ şi dacă îţi vei cultiva încrederea în sine, toate lucrurile îţi vor deveni posibile.

Deschiderea în faţa Iubirii Universale

Scopul tehnicii care urmează este de a accesa Iubirea Universală şi de a te pune la unison cu ea. Experienţa este foarte profundă şi foarte intimă şi te conduce către profunzimile sinelui tău. Orice om îşi caută sinele, indiferent dacă este conştient sau nu de acest lucru. Personal, mie îmi place întotdeauna să scurtez această cale!

Deschiderea în faţa Iubirii Universale pas cu pas

1. Plasează-ţi palmele de o parte şi de alta a inimii (aplicând tiparul sandviciului) şi trimite energie în

această zonă. Poţi aplica orice tehnică de respiraţie pe care o preferi.

a. Dacă practici această tehnică pentru tine, îţi poţi plasa palmele „energetice“ de o parte şi de alta a pieptului sau poţi aplica metoda triunghiului (care este foarte confortabilă atunci când lucrezi pentru tine). Începe să îţi transmiţi energie.



Aplicarea celor două palme pe piept pentru a transmite energie în zona inimii prin metoda triunghiului

2. Vizualizează/implementează tiparul U-NAN în centrul zonei inimii şi înconjoară-l cu o bulă.
   a. În interiorul bulei, plasează culorile roşu magenta şi roz. Imaginează-ţi mii de scântei colorate în aceste două culori, fără să se amestece însă între ele. Altfel spus, scânteile roz rămân întotdeauna roz, iar cele roşii rămân întotdeauna roşii. După ce ai implementat tiparul, uită de el.
3. Continuă să transmiţi energie. Ajunge aceasta în punctul de întâlnire?
   a. Dacă energia ajunge în punctul de întâlnire, este perfect. Dacă nu ajunge, aplică Tehnica de Amplificare. Ajunge acum energia în punctul de întâlnire?
   b. Dacă tot nu ajunge, cultivă o stare interioară de mai mare acceptare. Continuă să transmiţi energie cu această atitudine lăuntrică.

Când am aplicat această tehnică pentru prima dată, am trăit o stare interioară de pace profundă şi de mare afecţiune. Conştiinţa mea s-a dilatat foarte puternic, transcenzându-mi cu mult sinele.

Inversarea procesului de îmbătrânire şi creşterea longevităţii

Foarte mulţi oameni m-au întrebat dacă pot face ceva pentru a-şi inversa procesul de îmbătrânire. Metoda descrisă în continuare are exact acest scop şi este foarte eficientă.

Obţinerea rezultatelor necesită însă un angajament special: tehnica trebuie să fie aplicată de două ori pe zi. În plus, trebuie să ţii cont şi de alţi factori. Atunci când pătrunzi în acest spaţiu al reîntineririi, tu accepţi practic o nouă paradigmă. De aceea,viaţa ta nu se va mai derula în acelaşi ritm trepidant ca al prietenilor şi cunoştinţelor tale. Dacă îţi vei opri procesul de îmbătrânire, vei începe să priveşti lumea dintr-o perspectivă nouă. Este posibil ca cei din jur să te considere ciudat, întrucât faci lucruri care nu mai corespund vârstei tale şi pe care ei nu le mai pot face. De aceea, vei fi din ce în ce mai tentat să te separi de ei. În sine, acest lucru nu este nici bun, nici rău. Este doar un efect secundar al schimbării. Orice ieşire din tiparele unanim acceptate te scoate în afara normei. De aceea, va trebui să te gândeşti cu toată seriozitatea dacă acesta este obiectivul pe care ţi-l doreşti. Pe de altă parte, nu strică să experimentezi o vreme tehnica. De fapt, chiar ţi-aş recomanda acest lucru! Totuşi, fii pregătit pentru o schimbare mai profundă decât te-ai aşteptat iniţial, îndeosebi dacă practici această metodă ani la rând.

Inversarea procesului de îmbătrânire şi creşterea longevităţii

Tehnica de inversare a procesului de îmbătrânire îşi propune să te ajute să revii la vârsta ta „optimă". Dacă eşti mai tânăr de această „vârstă", vei observa o încetinire a procesului de îmbătrânire, iar atunci când vei ajunge la vârsta optimă, te vei opri la aceasta. Dacă ai trecut de vârsta

optimă, procesul de îmbătrânire se va inversa şi vei începe să reîntinereşti până când vei ajunge la vârsta optimă. Dacă, dintr-un motiv sau altul, nu mai doreşti să îţi păstrezi această vârstă, ci doreşti să îmbătrâneşti normal, tot ce trebuie să faci este să renunţi să mai practici meditaţia. De pildă, dacă ai ajuns la vârsta de 462 de ani şi te-ai decis să nu îţi mai păstrezi tinereţea, nu trebuie să te temi că te vei transforma imediat în praf şi pulbere. Pur şi simplu, vei reîncepe din nou să îmbătrâneşti în mod normal.

Oricare ar fi motivele tale, dacă te-ai decis să practici această meditaţie şi să inversezi astfel procesul de îmbătrânire, vei avea cu siguranţă de câştigat. Cel mai mic avantaj de care te vei bucura va fi acela că îţi vei deschide canalele energetice ale corpului. Vei dispune astfel de mai multă energie şi te vei simţi mai calm. De-a lungul vremii, am remarcat că metoda măreşte câmpul energetic cu până la 3-4 metri în afara corpului fizic şi conferă o mare fluiditate acestei energii (percepţiile ei sunt extraordinar de plăcute). De pildă, este foarte interesant să îţi simţi energia dintre palme înainte şi după practicarea acestui exerciţiu.

Tehnica poate fi practicată deopotrivă pentru sine şi pentru alte persoane. Singurul ei secret este practica zilnică.

1. Începe să respiri lent, conform tiparului 6-6.
2. Realizează Tehnica de Amplificare pentru persoana pentru care lucrezi (eventual pentru tine).
3. Coboară tiparul U-NAN din creştetul capului către centrul abdomenului, chiar deasupra ombilicului. Conştientizează tranziţia lui succesivă prin părţile

intermediare ale corpului. Centrul abdomenului este situat la nivelul Elipsei Energetice a Forţei Vitale Alb-Strălucitoare. Repetă cuvântul U-NAN ca pe o *mantra.* Continuă să respiri în ritmul 6-6 cât mai mult timp posibil.

4. La un moment dat, vei simţi o dinamizare bruscă a energiei tale, a cărei vibraţie se va accelera enorm. Când se petrece acest fenomen, redu ritmul respiratoriu la formula 4-4.
5. Începe să îţi roteşti Elipsa Forţei Vitale Alb-Strălucitoare în jurul tiparului U-NAN. Roteşte această elipsă cât poţi de rapid.



Rotirea Elipsei Forţei Vitale Alb-Strălucitoare în jurul tiparului U-NAN.

6. Tiparul U-NAN şi rostirea numelui său emană în mod natural o energie alb-strălucitoare, asemănătoare cu coroana de raze din jurul soarelui.
7. Când simţi că energia emană constant şi intens din tiparul U-NAN, impregnându-ţi întregul corp,

continuă să practici circuitul energetic şi tehnica de respiraţie (în orice ritm îţi convine), repetând totodată *mantra* U-NAN.

8. Dacă doreşti să pui capăt meditaţiei, încetează tehnicile specifice Atingerii Cuantice (circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie) şi repetarea mantrei U-NAN. Înfăşoară-ţi întregul corp într-un bandaj elastic de lumină.



Ce percep eu atunci când Elipsa Forţei Vitale Alb-Strălucitoare se roteşte cu o viteză optimă în jurul tiparului U-NAN: o imagine în oglindă a elipsei în faţa corpului persoanei

Rotirea energiilor în jurul tiparului U-NAN trimite forţa vitală alb-strălucitoare către toate celulele corpului. Această vibraţie inversează linia timpului la nivelul nucleului celular, regenerându-l. Personal, am observat că sfera albă din centrul tiparului U-NAN străluceşte foarte puternic în timpul acestei tehnici şi continuă să strălucească mult timp după încetarea ei.

Observând acest proces (la mine şi la alte persoane), am remarcat de asemenea că dacă cineva practică Tehnica Longevităţii timp de cinci minute, centrul alb al tiparului U-NAN continuă să strălucească timp de aproximativ două ore. Dacă persoana practică tehnica timp de 20 de minute, centrul alb continuă să strălucească timp de aproximativ opt ore. În sfârşit, dacă persoana practică tehnica timp de o oră, centrul alb continuă să strălucească timp de 24 de ore. În schimb, prelungirea duratei de practică peste o oră nu prelungeşte durata strălucirii centrului alb pe o perioadă mai lungă de 24 de ore. De aceea, concluzia la care am ajuns este că durata optimă de practicare a acestei meditaţii este de o oră pe zi, pentru a obţine astfel beneficii maxime.

Linii directoare pentru maximizarea beneficiilor meditaţiei

1. Pentru a obţine beneficii maxime în urma practicării acestei meditaţii, ea trebuie practicată timp de o oră zilnic.
2. Perioada minimă pentru a obţine anumite beneficii în urma practicării tehnicii este de cinci minute.
   a. Dacă doreşti, poţi împărţi ora de practică necesară în 12 intervale de câte cinci minute sau în orice altă combinaţie de intervale care, însumate, să dea o oră (spre exemplu, trei intervale de câte 20 de minute). Efectul este mai dinamic atunci când tehnica este practicată încontinuu timp de

o oră, dar rezultatele sunt satisfăcătoare şi dacă intervalul este împărţit în mai multe secţiuni.

3. Dacă practici această tehnică mai mult de o oră pe zi, asta nu înseamnă că a doua zi poţi practica mai puţin, în mod proporţional.

Beneficiile descrise de cei care au practicat Tehnica de Inversare a Procesului de Îmbătrânire

Când am aflat pentru prima dată de această tehnică, am practicat-o timp de 20 de minute pe zi. Am observat imediat o îmbunătăţire semnificativă a felului în care mă simţeam. Când am ajuns să o practic timp de o oră, am observat un flux energetic mult mai intens în corpul meu, vindecarea anumitor probleme de sănătate şi o serie de transformări pe toate nivelele. Am remarcat de asemenea o îmbunătăţire a energiei mele fizice şi o amplificare rezonabilă a libidoului. În ceea ce priveşte schimbările exterioare, acestea au fost lente, dar observabile. La ora actuală, părul meu este mai puţin albit şi pielea mea are mai puţine riduri. Şi asta în condiţiile în care nu am practicat tehnica decât periodic în ultimele câteva luni. Pentru a scurta timpul alocat Meditaţiei de Inversare a Îmbătrânirii, am încercat şi alte metode, fapt care m-a determinat să întrerup această tehnică. Îmi plac foarte mult schimbările şi mă las întotdeauna călăuzit de vocea mea interioară. Până acum nu am descoperit încă o modalitate de a prescurta acest proces, dar continui să experimentez.

Cunosc oameni care practică cu perseverenţă această meditaţie şi care au experimentat schimbări exterioare majore. De pildă, părul şi barba unei persoane au devenit din albe gri după numai câteva luni de practică. Bărbatul afirmă că energia lui personală s-a îmbunătăţit radical, iar libidoul i s-a accentuat. Un efect secundar al acestui aflux de energie este acela că a lucrat mult mai multe exerciţii fizice, fapt care l-a ajutat să slăbească 15 kilograme. Am vorbit cu circa şase persoane care au aplicat această tehnică şi toate au experimentat o schimbare fizică semnificativă. Toate practică însă zilnic această meditaţie. Există şi anumite variaţii pe care le poţi introduce în practica ta. De pildă, unii oameni se vizualizează la vârsta de 16-20 de ani, făcând sport şi bucurându-se de viaţă ca şi cum ar mai avea această vârstă. Ei consideră că această atitudine amplifică efectele tehnicii, arătându-i corpului care este obiectivul lor. Alţii se imaginează în viitor, arătând mai tineri şi foarte sănătoşi.

Tehnica Longevităţii: alte opţiuni

Opţiunea 1: O altă persoană care a obţinut rezultate uimitoare are o viaţă incredibil de activă, lucrând 12-15 ore pe zi. Este vorba de o femeie care nu dispune aproape deloc de timp liber. De aceea, ea începe să practice meditaţia, după care îşi vede de viaţă, încercând să păstreze însă starea meditativă de la început. De pildă, aplică circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie, dar în timp ce rezolvă alte sarcini din rutina obişnuită de dimineaţă. Astfel, ea se spală pe dinţi, îşi mănâncă micul dejun etc., în timp ce

aplică circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie şi repetă *mantra* U-NAN. Când ora alocată meditaţiei se scurge, ea se înfăşoară într-un bandaj elastic de lumină şi îşi continuă în mod normal ziua. Interesant este faptul că părul i s-a înnegrit, iar o veche paralizie parţială la nivelul braţului i s-a vindecat în numai două săptămâni. Este probabil cea mai rapidă şi cea mai izbitoare schimbare pe care am văzut-o sau de care mi s-a povestit.

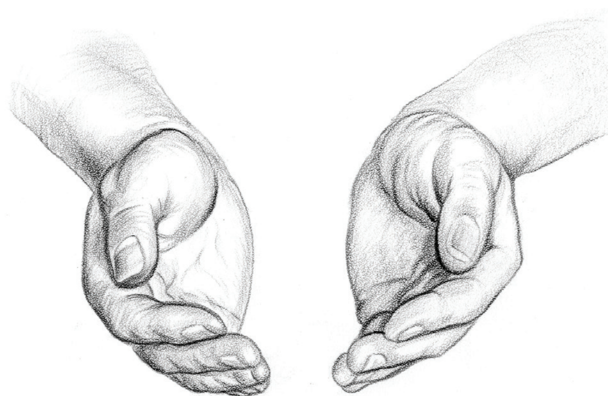
Opţiunea 2: Alţi oameni aplică această tehnică atunci când se culcă. Ei încep procesul într-o stare meditativă, după care se autosugestionează să continue circuitul energetic, tehnicile de respiraţie şi repetarea mantrei U-NAN inclusiv în timpul somnului. Cei cu care am vorbit mi-au spus că li se întâmplă uneori să se trezească după două-trei ore şi să constate că aplică în continuare tehnicile de bază ale Atingerii Cuantice. În acest moment, ei se înfăşoară în bandajul elastic de lumină, după care îşi continuă somnul.

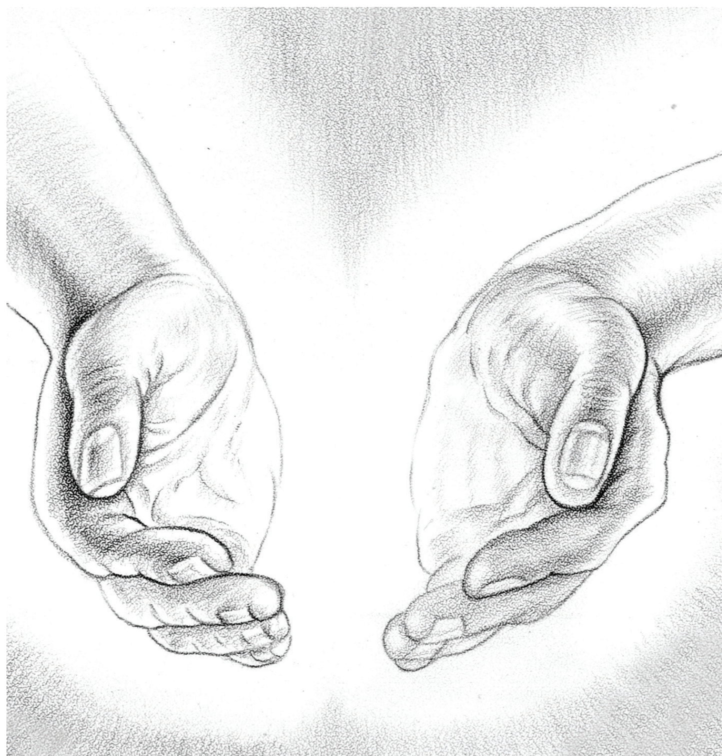
Care dintre aceste vizualizări este mai bună? Totul depinde de tine şi de puterea ta de concentrare. Personal, consider toate aceste tehnici utile, iar cea pe care o aleg depinde numai de dispoziţia mea din acel moment. Nu există doi oameni la fel. De aceea, respectă-ţi intuiţia şi lasă-te călăuzit de înţelepciunea ta interioară. Există totuşi o legătură evidentă între starea de acceptare interioară şi rapiditatea cu care se manifestă schimbările fizice şi psihologice produse de această meditaţie. Cu cât starea de acceptare este mai deplină, cu atât mai rapide sunt aceste schimbări.

Secretul în cazul de faţă constă în a nu cădea în capcana unei viziuni rigide referitoare la procesul de reîntinerire, ci

în a te deschide în faţa tuturor posibilităţilor. Foarte mulţi oameni au observat schimbările fizice produse de această tehnică; din păcate, nu toată lumea dispune de suficient timp liber pentru a practica această meditaţie timp de o oră pe zi. Oricum, chiar dacă vei practica meditaţia numai cinci minute, o dată pe lună, cu siguranţă tot vei simţi anumite beneficii în viaţa ta.

Ca de obicei, nu pot decât să-ţi recomand să te joci şi să experimentezi cât mai mult, pentru a vedea unde te conduc diferitele variante. De pildă, în cazul meu, am observat că după circa 15 minute de meditaţie, se întâmplă uneori să plec într-o călătorie astrală. Dacă ţi se întâmplă acest lucru, tu ai opţiunea de a pleca în călătorie sau de a te focaliza în continuare asupra meditaţiei. Personal, nu pot decât să-ţi recomand să pleci în călătoria astrală. Ori de câte ori am făcut acest lucru, experienţa s-a dovedit senzaţională şi profund satisfăcătoare. La urma urmelor, meditaţia poate fi reluată oricând mai târziu. De aceea, joacă-te, cultivă o deschidere interioară cât mai mare şi bucură-te de orice ai experimenta. Acesta reprezintă un mod de viaţă în sine şi poate fi cultivat perfect cu ajutorul acestei meditaţii.





Capitolul 7

Concentrarea energiei

Dacă vom fi flexibili precum o trestie,
Ne vom putea adapta la oricărei situaţii.

Găsirea locului exact

„Unde trebuie să îmi plasez mâinile pentru cutare problemă?“ La modul general, trimite energie către locul dureros. Nu contează atât de mult metoda pe care o aplici (a sandviciului sau a triunghiului), cât să trimiţi energia în punctul de întâlnire. Odată ajunsă în acest punct, ea va începe să se dilate, conducându-te exact acolo unde trebuie să ajungi. Spre exemplu, dacă lucrezi asupra umărului unui client, dar de fapt ar trebui să îţi focalizezi atenţia asupra cotului acestuia, trimiterea energiei către umăr va genera cel mai probabil dureri la nivelul cotului. În cazul în care clientul se plânge de aceste dureri, mută-ţi palmele în jurul cotului dureros şi stabileşte un nou punct de întâlnire pentru energia pe care i-o transmiţi clientului. Durerea te conduce întotdeauna acolo unde trebuie să ajungi. Atunci când aceasta se mută, schimbă-ţi la rândul tău punctul de focalizare (simultan, renunţă la îndoieli şi cultivă starea de acceptare interioară). Gândeşte-te: „Ce-ar fi dacă mi-aş putea direcţiona energia exact acolo unde trebuie să ajungă, de fiecare dată şi fără nici cel mai mic efort?“ Aceasta este starea normală în care se realizează transferul energetic. Efortul nu apare decât ca urmare a convingerii că acesta trebuie să existe. În absenţa acestei convingeri, nu mai rămâne decât starea de acceptare.

Sindromul Durerii Evazive

Dacă durerea se mută dintr-un loc în altul relativ rapid (la circa un minut sau două), acest lucru indică de regulă un dezechilibru emoţional. Este ca şi cum durerea ţi-ar spune: „Iată-mă, dar nu mă căuta aici. Mi-am schimbat locul, dar nu te apropia prea tare de mine!“ În astfel de cazuri, concentrează-te mai degrabă asupra emoţiilor clientului. Întreabă-l mai întâi dacă doreşte să exploraţi împreună acest nivel. Explică-i faptul că s-ar putea să fie nevoie să dialoghezi cu el. Nu porni niciodată de la o idee preconcepută legată de felul în care ar trebui să se deruleze o şedinţă de vindecare. Scopul tău în calitate de practicant este de a sluji, nu de a judeca, iar aşteptările preconcepute nu te pot ajuta cu nimic. Aplică circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie şi lasă Universul să se ocupe de restul.

Intensificarea fluxului energetic care trece prin corpul tău

Una din modalităţile de a-ţi intensifica fluxul energetic constă în a vizualiza energia ca şi cum ar fi un jet de apă ce curge prin corpul tău. Atunci când fluxul energetic iese prin palme, focalizează-l sau direcţionează-l către punctul în care doreşti să ajungă. Amplifică-ţi apoi această imagine sau această senzaţie. În timp, ea va deveni automată.

Rolul clientului

Periodic, întreabă-ţi clientul cum se mai simte. Atunci când lucrezi asupra lui, observă când o parte corporală s-a încărcat cu energie, apoi treci la următoarea parte care necesită atenţia ta. Normal ar fi să îl întrebi inclusiv pe client în ce măsură consideră oportun să îţi mulţi palmele în altă parte. Personal, cultiv cât de mult pot acest proces de feedback din partea clientului, astfel încât acesta să se simtă parte integrantă din proces. Sunt clienţi care te întreabă direct: „Ce pot să fac pentru a te ajuta?" În acest caz, roagă-ţi clientul să îşi pună respiraţia la unison cu a ta (dacă este de acord) sau să se relaxeze complet. În ceea ce mă priveşte, eu nu le spun niciodată clienţilor mei să vizualizeze diferite aspecte sau să realizeze cine ştie ce tehnici complexe, întrucât mulţi dintre ei sfârşesc prin a uita de relaxare, fapt care reduce eficacitatea tratamentului. Reţine: cu cât sunteţi mai relaxaţi, tu şi clientul tău, cu atât mai bine pentru toată lumea. Dacă lucrezi pentru alinierea şoldurilor sale, roagă-ţi clientul să stea în picioare. Dacă simte o anumită tensiune, asigură-l că această poziţie este doar temporară. După ce ai terminat cu această aliniere, îl poţi ruga să se aşeze sau să se întindă pe spate.

Tensiuni şi posibilităţi

Din când în când, verifică eventualele tensiuni care s-au acumulat la nivelul palmelor tale. Dacă este posibil, roagă pe cineva să îţi ridice uşor un deget şi apoi să-i dea drumul

să cadă. Dacă degetul cade brusc, fără niciun control din partea ta, înseamnă că palmele tale sunt cu adevărat relaxate. În timpul şedinţei de vindecare, palmele şi degetele trebuie să fie întotdeauna relaxate la maxim. Testul cu degetul este foarte util pentru a-ţi da seama dacă nu cumva ţi-ai lăsat palmele să interacţioneze cu energia clientului şi dacă nu ai acumulat tensiuni care diminuează fluxul energetic.

Cultivă într-o măsură cât mai mare starea de acceptare/ deschidere interioară. Cu cât această stare este mai deplină, cu atât mai uşor va trece energia prin tine, ajungând în interiorul ţesutului, acolo unde doreşti să o trimiţi. Nu trebuie să uiţi nicio clipă de circuitul energetic şi de tehnicile de respiraţie. Atunci când eşti extrem de concentrat asupra punctului de întâlnire sau asupra altor imagini, este foarte uşor să uiţi de aceste tehnici de bază ale Atingerii Cuantice. Ele sunt însă foarte importante, întrucât te împiedică să preiei energia clientului tău şi te ajută să îi transmiţi o energie preluată direct din depozitul universal, nu din cel personal.

Atunci când faci o muncă de vindecare, gândeşte-te întotdeauna în termenii: „Ce-ar fi să mă bucur de ceea ce fac? Ce-ar fi să mă bucur tot timpul de ceea ce fac, ori de câte ori mă ocup de vindecări?“ Această atitudine de deschidere interioară va influenţa imediat fluxul energetic către clientul tău. În funcţie şi de receptivitatea acestuia, este posibil ca el să perceapă o schimbare foarte mare. Am clienţi care îmi spun că energia curge mult mai lin în astfel de cazuri, că nu mai simt niciun fel de blocaje energetice şi că percep posibilităţi nelimitate (exact în locul în care îmi ţin palmele). Aceasta este atitudinea corectă. Savurează-o şi lasă-te în voia valului.

Fii întotdeauna atent la întrebările care îţi trec prin minte. Adeseori, ele îţi pot revela propriile limitări şi motivaţiile lor. Pe de altă parte, este normal să te întrebi unde te va conduce procesul de vindecare şi de ce tip de gânduri ar trebui să te eliberezi pentru a-ţi îndeplini scopul pe care ţi l-ai propus. Astfel de întrebări intră în categoria: „Cine sunt eu?“ şi „Cum mi-aş dori să fiu?“ Joacă-te cu aceste întrebări. În acest fel, procesul de învăţare va deveni mult mai amuzant.

Alte aspecte de care trebuie să ţii seama

Adeseori, atunci când energia ajunge la punctul de întâlnire, sentimentul este că palmele tale converg către acel punct. Dacă se întâmplă acest lucru, fă un experiment: aplică Tehnica de Amplificare asupra clientului şi vezi ce se întâmplă. Acordă-ţi suficient timp pentru a explora şi pentru a învăţa ce pot face diferitele tehnici. Chiar dacă ai o vechime foarte mare în domeniul vindecării, merită să îi pui tot timpul întrebări clientului, pentru a obţine din partea acestuia feedbackul necesar şi pentru a-ţi da seama ce se întâmplă. Procesul de învăţare nu se termină niciodată. Din când în când, verifică dacă aplici circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie prin tot corpul. Atunci când inspiri, ajunge energia din tălpi până în creştetului capului tău? Atunci când expiri, cobori tu energia dinspre cap către palme, trecând prin partea interioară a braţelor? Simţi cu adevărat acest circuit? Îţi provoacă energia un răspuns kineziologic? Atunci când

energia ajunge într-adevăr la punctul de întâlnire, tu (sau clientul tău) ai senzaţia că palmele tale s-au încălzit.

De multe ori, este necesar să îţi schimbi imaginea referitoare la felul în care pătrunde energia în corpul clientului tău. De pildă, te poţi gândi la ea ca la o ceaţă. Am mai menţionat această imagine, dar doresc să insist asupra ei. Imaginează-ţi că energia care pătrunde în client sub forma acestei ceţi este foarte mângâietoare, provocându-i acestuia o mare uşurare şi o satisfacţie deplină. Practică o vreme acest exerciţiu mental şi vezi ce simţi (cât de distractiv ţi se pare). Oricât de gravă ar fi boala pe care o tratezi, şi tu şi clientul tău veţi beneficia de pe urma adoptării unei astfel de atitudini relaxate. O altă modalitate excelentă de a te juca cu posibilităţile constă în a-ţi imagina un lucru la care ţii foarte mult şi a-l proiecta în punctul de întâlnire a energiilor. Este foarte important să îi transmiţi ţesutului bolnav fericirea ta odată cu energia pe care i-o dăruieşti. Adeseori, acest proces simplu generează o schimbare uimitoare în felul în care este percepută şi receptată energia de către ţesut. Atunci când energia ajunge într-adevăr în punctul de întâlnire, ea pare dintr-odată mai vie. Este ca şi cum s-ar deschide o floare, iar energia ar începe să se răspândească în toate direcţiile în corpul clientului, în loc să rămână strict localizată în acelaşi punct, chiar dacă tu eşti focalizat exclusiv asupra acestuia.

Partea cea mai importantă a procesului de vindecare este ca energia să ajungă în punctul de întâlnire. La fel de importantă este însă şi atitudinea ta relaxată în timp ce realizezi această activitate. Cel mai bine este să cauţi acel spaţiu interior în care nu mai există nicio judecată critică şi nicio aşteptare. Observă ce percepi atunci când energia îşi

face corect datoria şi când clientul sesizează o transformare profundă în interiorul lui. Cu toţii învăţăm din experienţă; de aceea, fii cât mai atent.

Urmăreşte să fii cât mai conştient de circuitul energetic şi de tehnicile de respiraţie, şi îndeosebi de trecerea energiei prin intermediul braţelor tale, dar şi în jurul lor. O altă manieră de a-i oferi clientului energie constă în a-ţi imagina că deschizătura prin care iese energia din palmele tale este imensă. Dacă vei vizualiza această imagine, fluxul energetic va tinde să devină mai intens; simultan, vei experimenta o dispariţie totală a oricărei senzaţii de efort personal. Nu există alte limitări decât cele din mintea noastră.

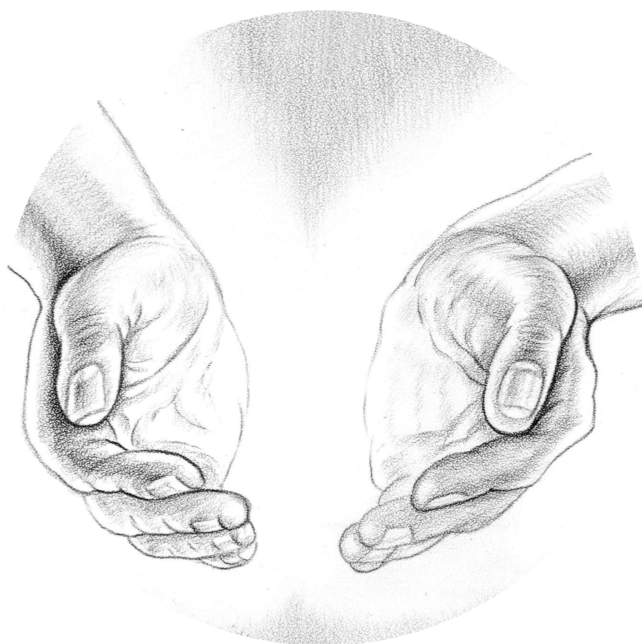
Dacă ai tendinţa să respiri superficial sau dacă ai dificultăţi în a respira rapid, încetineşte ritmul respiratoriu şi practică o serie de respiraţii egale şi foarte profunde. Această metodă funcţionează de minune. Circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie sunt absolut necesare pentru a focaliza energia vindecătoare şi pentru a o orienta către client. Cu cât respiraţia este mai rapidă şi mai susţinută, cu atât mai intens devine fluxul energetic care trece prin corpul tău. De aceea, găseşte-ţi propriul ritm respiratoriu, activ, dar confortabil, şi mai ales sustenabil pe termen lung. Dacă simţi nevoia să intensifici fluxul energetic sau dacă ţi se pare că ai receptat vibraţia inferioară a clientului tău, aplică tehnica de respiraţie rapidă 1-1 (respiraţia focului) sau tehnica 2-6. Ambele metode pun în mişcare cantităţi masive de energie, dar rareori pot fi susţinute vreme mai îndelungată. Dacă îţi propui să te deschizi mai mult în faţa stării de acceptare sau să pătrunzi mai adânc în interiorul ţesutului bolnav, un ritm respiratoriu mai lent te poate ajuta să te concentrezi mai uşor.

Unii practicanţi transmit energie, dar nu o eliberează cu uşurinţă. Ei se tem că energia lor este prea puternică şi că ar putea fi dureroasă dacă i-ar da drumul într-o stare de abandon deplină. În realitate, nu poţi oferi niciodată prea multă energie; de aceea, fă acest lucru fără rezerve. Sursa acestei energii este nelimitată şi toţi cei cu care lucrezi au aşteptat întreaga viaţă accesul la o astfel de energie. Drama este că foarte mulţi oameni se tem de propria lor putere chiar mai mult decât se tem de eşec.

Probabil cel mai uimitor lucru legat de Atingerea Cuantică este că această tehnică funcţionează la fel de bine pentru toată lumea, indiferent dacă oamenii dăruiesc sau primesc energie. Cu puţină focalizare şi prin cultivarea unei stări de acceptare cât mai deplină, tu şi clientul tău puteţi avea parte de o experienţă incredibilă. Adeseori, energia poate fi focalizată într-o manieră optimă cu ajutorul vizualizării, mai ales dacă aceasta este intensă, elaborată şi expansivă. Acest tip de vizualizare include toate simţurile, nu doar vederea. Secretul reuşitei ei este percepţia. Puterea practicantului depinde de capacitatea sa de vizualizare, dublată de încrederea sa în sine şi de deschiderea sa în faţa percepţiilor extrasenzoriale.

Spre exemplu, să spunem că ai o percepţie subtilă care îţi spune că o anumită zonă corporală a clientului are nevoie de energie. Această nevoie apare în faţa ochiului tău spiritual într-o formă metaforică, prin imaginea unei mame care îşi hrăneşte cu iubire copilul. Imaginea nu numai că este încântătoare, dar îţi dă sentimentul că „este ceea ce trebuie". Dacă te vei folosi de această imagine ca de un punct focal, proiectând-o în interiorul ţesutului şi trimiţând energie către

ea, îi vei oferi astfel clientului tău o perspectivă unică şi o interacţiune pe un nivel extrem de profund, aşa cum poate că nu a mai simţit niciodată. Dacă îţi vei transcende convingerea în propriile limite şi dacă te vei înălţa în spaţiul mistic al posibilităţilor infinite, schimbările pe care le vei putea crea vor fi uimitoare. Nu este vorba numai de maniera în care îi transmiţi clientului energia ta, ci şi de interacţiunile tale cu ceilalţi oameni în viaţa de zi cu zi. Dacă vei aprofunda din ce în ce mai mult aceste experienţe, întreaga ta viaţă va începe să se transforme, iar lumea se va deschide în faţa ta. Pe termen lung, putem spune că aceste tehnici ne prezintă misterele Universului.





Capitolul 8

Din nou despre rezonanţă

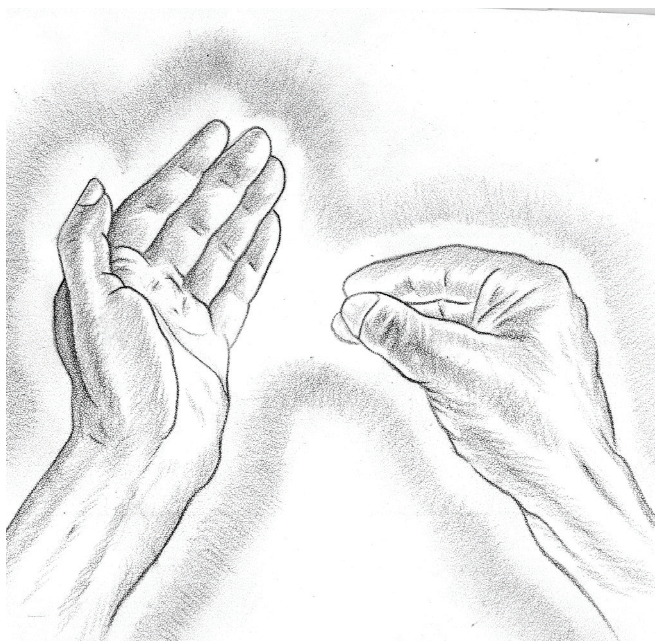
Noi stăm în picioare pe umerii Uriaşilor,
Dar nu ne pierdem echilibrul.

Dacă este adevărat că noi putem intensifica vibraţiile celorlalţi oameni, de ce ni se pare uneori că nu se produce nicio schimbare? Reţine: tot ce putem face noi este să oferim această energie. Schimbările în interiorul clientului depind exclusiv de acesta, nu de noi. Ştiu cât de frustrant pare să oferi o cantitate mare de energie şi să nu constaţi nicio schimbare. Personal, am descoperit că atunci când energia are de-a face cu un blocaj extrem de puternic, ea are nevoie de până la o săptămână (în condiţiile unor şedinţe zilnice) pentru a ajunge la „masa critică“ necesară pentru a dizolva blocajul. Abia atunci vor începe să se producă (la nivel observabil) schimbările dorite. Uneori, clientul este atât de secătuit de putere încât în interiorul lui nu mai există niciun rezervor de energie. Acest lucru se întâmplă îndeosebi atunci când el se află într-o stare de negare profundă sau când nu îşi conştientizează deloc adevăratele sentimente. În urma unor şedinţe multiple de vindecare, energia începe să se acumuleze în interiorul lui, iar sistemul clientului capătă acces la o cantitate suficientă de energie pentru a rezolva principala problemă cu care se confruntă.

Un alt factor care stă la baza acestui tipar blocat este absenţa dorinţei clientului (la nivel emoţional) de a se schimba. Am un prieten care a avut odată un client cu o vertebră cervicală fracturată din cauza unui copac care s-a prăbuşit peste el în timp ce se afla la lucru. Bărbatul a fost operat la gât şi stabilizat, dar a rămas cu dureri continue, uneori suportabile, alteori insuportabile. Din acest motiv, el s-a pensionat anticipat şi a primit o pensie de trei sferturi din salariul pe care îl câştiga anterior. A început apoi tratamentul energetic şi după câteva şedinţe, durerile sale au început să

se reducă. A început să lucreze din nou cu normă parţială şi se părea că se află pe calea cea bună către vindecarea completă. La un moment dat, el a încetat să mai vină însă la tratament. Când prietenul meu l-a întrebat de ce nu mai vine, bărbatul i-a răspuns că „nu consideră că se simte mai bine". Acest răspuns nu corespundea însă cu feedbackul pe care i l-a oferit el de-a lungul şedinţelor de vindecare. În cele din urmă, prietenul meu şi-a dat seama că dacă bărbatul s-ar fi vindecat complet, el nu ar mai fi primit pensia de invalid şi ar fi trebuit să revină din nou la slujba sa *full-time.* Se pare că el nu îşi dorea acest lucru, şi deşi această atitudine era parţial inconştientă, era evident (pentru un observator imparţial) că se simţea mai confortabil cu durerea decât cu gândul că va trebui să îşi schimbe modul de viaţă.

Acest caz arată limpede că opţiunea de a-şi trăi viaţa într-un mod sau altul depinde în exclusivitate de cel în cauză. De aceea, dacă te confrunţi cu o situaţie de acest fel, nu te consuma prea tare. Fiecare om îşi alege o anumită direcţie în viaţă, după care culege roadele – dulci sau amare – ale deciziei sale. Problemele altor oameni par întotdeauna simple atunci când sunt privite din afară. Este foarte uşor să dai răspunsuri atunci când nu eşti implicat în „drama" subiectivă a celui în cauză. Cine este implicat însă în această dramă nu percepe decât scena, fără nicio cale de ieşire. După părerea mea, dacă îi transmiţi suficientă energie o perioadă suficient de lungă de timp, orice experienţă a unei persoane se poate schimba, poate nu în sensul dorit de tine, dar schimbarea este inevitabilă. Nu există blocaj care să se poată opune la infinit unui aport susţinut de energie. Reţine această concluzie, dar şi faptul că adevăratul vindecător rămâne în ultimă instanţă clientul.



Capitolul 9

Tiparul U-NAN şi Sinele real

Cu toţii ne aflăm aici pentru un singur scop:
Acela de a ne cunoaşte pe noi înşine.

Unul din lucrurile pe care le-am remarcat după ce am lucrat vreme îndelungată cu tiparul U-NAN este că lucrul cu acest simbol deschide o cale către centrul Sinelui real. Atunci când lucrez cu o altă persoană şi îi privesc pieptul cu ochiul spiritual, observ uneori o lumină sau o strălucire care emană din această regiune. Este vorba îndeosebi de oameni care practică foarte mult meditaţia şi care au o viziune asupra lumii centrată în inimă, nu în minte.

Am remarcat de asemenea că cu cât oamenii lucrează mai mult cu tiparul U-NAN, cu atât mai intensă devine această strălucire. Perioada în care se petrece acest lucru este surprinzător de scurtă, de regulă de numai câteva luni. Este ca şi cum tiparul le-ar oferi o scurtătură către acest spaţiu sacru al fiinţei lor. Lucrul cu tiparul U-NAN pare să confere o deschidere spirituală ce nu apare de regulă decât la persoanele care au meditat foarte mulţi ani la rând.

Poate că te întrebi: „Şi de ce este acest lucru atât de important?“ Orice metodă care scurtează calea către revelarea Sinelui este extrem de importantă. Primele efecte ale acestei apropieri sunt: o viziune mai relaxată asupra lumii, transfigurarea celor din jur (recunoaşterea părţilor bune ale celorlalţi oameni), sentimentul pozitiv al scopului în viaţă şi o stare copleşitoare de fericire lăuntrică.

Cei care practică Atingerea Cuantică ajung în scurt timp la o stare de bunăstare interioară. Există numeroase beneficii ale practicării circuitului energetic şi tehnicilor de respiraţie. Unul dintre acestea este o linişte interioară profundă. Parţial, aceasta se datorează deplasării unei cantităţi mari de energie

într-o perioadă relativ scurtă de timp, iar parţial se datorează dorinţei noastre de a ne ajuta semenii. Dacă la tehnicile de bază ale Atingerii Cuantice adăugăm şi Meditaţia asupra celor 12 Culori şi lucrul cu tiparul U-NAN, noi nu numai că ne amplificăm comuniunea cu Totalitatea, dar ne punem la unison inclusiv cu principiul de bază care structurează această Totalitate. Meditaţia asupra celor 12 Culori permite accesul din ce în ce mai plenar la o paletă de culori extrem de echilibrată şi de armonioasă. Cele 12 culori reprezintă semnăturile energetice ale stării de sănătate celulară, şi cu cât celulele noastre sunt mai sănătoase, cu atât mai plenar reflectă această armonie corpul fizic şi viaţa noastră în ansamblul ei. Am putea spune că cele 12 culori reprezintă nişte emanaţii ale Totalităţii care ne permit accesul la starea de echilibru. Următorul pas pentru atingerea acestui echilibru este lucrul cu tiparul U-NAN. Acesta reprezintă un exemplu perfect de manifestare fizică/vizuală a structurii elementare care stă la baza întregii materii. Vizualizarea repetată a acestui tipar stimulează punerea la unison a sistemului nostru cu vibraţia lui. La rândul ei, această vibraţie ne conectează şi mai profund cu structura elementară a Totalităţii.

Natura oricărei metode de lucru cu energia constă în urmarea vibraţiei. Nu contează dacă aceste vibraţii sunt percepute vizual sau kineziologic (prin atingere). Observă felul în care percepi informaţiile energetice şi începe propriul tău proces de explorare. Această cale este unică pentru fiecare individ în parte, chiar dacă are la bază un numitor comun pentru toată lumea.

Atunci când te deschizi în faţa Sinelui real şi îţi focalizezi atenţia asupra lui, tu îi poţi experimenta vibraţia.

În general, această zonă apare ca o sferă de culoare aurie, iar după utilizarea tiparului U-NAN (prin focalizarea intenţiei), sfera este înconjurată de o matrice triunghiulară care te conduce către centrul ei, la fel ca o *mandala.* O *mandala* este un desen simbolic care prezintă un tipar repetitiv ce te conduce către centrul ei. Odată ajuns în centru, vibraţia ta se schimbă, intrând în rezonanţă cu un aspect superior sau „ideal" al tău. Atunci când ai ajuns în centru, se pot întâmpla mai multe lucruri:

1. Una din căile care ţi se deschid în faţă este accesul către inima ta. Principalele atribute ale acestei vibraţii sunt: căldura iubirii, simţul frumuseţii şi amplificarea generozităţii.
2. O altă cale te poate conduce direct către Sinele real. Această experienţă nu poate fi trăită decât în acest spaţiu interior şi numai dacă te abandonezi în totalitate în faţa acestei vibraţii. Frumuseţea şi iubirea pe care le oferă această experienţă sunt adeseori copleşitoare. Aflat în această stare, te simţi conectat cu tot ceea ce există. Aceste experienţe nu sunt specifice numai tehnicilor de Atingere Cuantică, dar aceste tehnici scurtează considerabil calea către ele. Efortul necesar pentru a obţine aceste experienţe continuă să existe, dar este mult facilitat. Acesta este un nou exemplu de rezonanţă (dacă eşti familiarizat cu acest concept). Atunci când interacţionezi cu cineva sau cu ceva din interiorul sau din afara ta (cu o experienţă, cu un tipar, cu o emoţie, cu un gând, cu o persoană etc.), tu eşti influenţat de subiectul respectiv şi ai opţiunea de a

te pune sau nu la unison cu vibraţia lui. Indiferent ce stare îţi produce (cum te afectează), dacă optezi pentru a accepta subiectul respectiv în lumea ta subiectivă (în experienţa ta personală), tu intri în rezonanţă cu el. Tiparul U-NAN este un astfel de ghid energetic, care te poate conduce acolo unde doreşti. Nu uita însă că această practică meditativă nu reprezintă un panaceu universal şi că rezultatele pe care le vei obţine depind încă într-o anumită măsură de slăbiciunile tale.

Experienţa m-a învăţat că orice acţiune ne transmite o anumită vibraţie. Prin amplificarea cestei vibraţii în fiinţa noastră, noi ne transformăm. Această transformare poate fi gradată sau rapidă, în funcţie de confortul pe care îl simţim în faţa vibraţiei. Dacă avem de-a face cu o vibraţie confortabilă sau care ne „vorbeşte“ pe un anumit nivel al conştiinţei noastre, noi suntem atraşi de ea şi începem să devenim una cu ea în viaţa noastră de zi cu zi. Aceasta este natura creşterii şi a transformării. Unii oameni consideră aceste schimbări miraculoase, alţii le resping, dar depinde numai de ei unde îi conduce această vibraţie.

Modalităţi de amplificare a eficacităţii

Tu ce percepi atunci când aplici circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie? Ce simţi în interiorul tău? Astfel de întrebări îţi vor permite accesul către noi şi noi posibilităţi.

Cu toţii dorim ca activitatea noastră să genereze rezultate uşor de perceput. Din păcate, această atitudine

ne face să cădem în capcana dorinţei. Noi devenim astfel ataşaţi de rezultatele pe care le aşteptăm. Din cauza acestui ataşament, noi nu îi permitem energiei noastre să genereze rezultate optime, adică să ajungă în locul în care este cu adevărat necesară, permiţându-i astfel corpului clientului să reacţioneze aşa cum doreşte. Acesta este unul din cele mai mari blocaje care se manifestă la nivelul practicantului şi care împiedică energia să ajungă cu uşurinţă în corpul clientului său. Lasă inteligenţa corpului clientului să lucreze aşa cum ştie ea; tu nu trebuie să faci altceva decât să îi oferi energia de care are nevoie.

Atitudinea mentală optimă a unui vindecător, care generează rezultatele cele mai favorabile, este aceea de oferire a energiei, fără a aştepta niciun rezultat particular. Felul în care este utilizată energia oferită depinde de ţesutul (respectiv de persoana) care recepteazǎ această energie. Atunci când îi oferim unui ţesut energia perfecţiunii fără niciun ataşament şi fără nicio dorinţă, procesul de vindecare se derulează mult mai rapid. Dacă energia este oferită necondiţionat, adică fără aşteptări, rezultatele obţinute sunt mai profunde şi mai rapide. Asta nu înseamnă că energia oferită condiţionat nu este utilă, ci doar că ţesutul care o recepteazǎ nu o poate folosi aşa cum doreşte, fapt care îngreunează procesul de vindecare. Este ca şi cum i-ai oferi un măr unei persoane care nu are dinţi. În stare proaspătă, acesta nu îi este de niciun folos. Dacă îi spui însă că poate prepara mărul aşa cum doreşte, ea îl poate rade sau îl poate fierbe şi transforma într-un compot, forme în care mărul devine mult mai util pentru ea.

De aceea, modalitatea cea mai optimă de a oferi energie constă în a te extrage complet din ecuaţie. Deschide-te în faţa

tuturor posibilităţilor şi vei stabili în acest fel o conexiune mult mai profundă cu clientul tău. Transmiterea focalizată a energiei către un punct de întâlnire reprezintă una dintre cele mai sigure modalităţi de a facilita procesul de vindecare. Ea necesită ceva mai multă atenţie din partea practicantului, dar amplifică în mare măsură puterea vindecării.

Practică aceste stări de conştiinţă şi accesează progresiv stări din ce în ce mai profunde de acceptare. Vei cunoaşte astfel aspecte din ce în ce mai profunde ale propriului tău sine. În cazul în care cunoşti o persoană foarte receptivă (care vede sau simte energia), aceasta te poate călăuzi de-a lungul acestui proces. La fel de bine poţi practica procesul de unul singur, focalizându-te asupra centrului inimii şi încercând să pătrunzi cât mai adânc în interiorul lui. În acest fel, vei avea acces la stări din ce în ce mai profunde de acceptare. Mulţi oameni intră în mod natural în aceste stări, în timp ce alţii trebuie să fie călăuziţi. Relaxează-te şi joacă-te cu energiile, încercând să descoperi unde te conduc acestea.

Deşi tehnicile respiratorii sunt principalele instrumente din trusa care ne permite accesul la anumite energii, noi putem adăuga în această trusă şi alte instrumente, care pot amplifica eficacitatea activităţii noastre de vindecare. Cu cât vei practica mai mult aceste metode, cu atât mai rafinată va deveni capacitatea ta de a percepe şi de a prelucra informaţiile subtile. Secretul constă în a lăsa garda suficient de jos pentru a putea pătrunde în spaţii interioare pe care nici măcar nu ţi le-ai imaginat până acum. Procesul este o călătorie a descoperirii de sine. Felul în care privim vindecarea trebuie să fie cât mai pur, lipsit de prejudecăţi şi de orice viziune limitatoare. Numai în acest fel vom putea explora şi descoperi noi cine suntem cu adevărat.

Principalele premise ale cărţii *Atingerea Cuantică: Puterea de a vindeca*

Consider că este important în acest moment să repet principalele principii ale Atingerii Cuantice, descrise în cartea *Atingerea Cuantică: Puterea de a vindeca**.

1. Iubirea este o vibraţie universală.
2. Iubirea comunică cu toate speciile, funcţionează pe toate nivelele şi exprimă adevărata noastră natură.
3. Ea reprezintă fundamentul oricărui proces de vindecare şi esenţa absolută a forţei vitale.
4. Capacitatea de a asista procesul de vindecare este inerentă tuturor oamenilor.
5. Capacitatea de a vindeca poate fi învăţată şi devine din ce în ce mai mare odată cu practica. Practicanţii care persevereazǎ devin din ce în ce mai experimentaţi în punerea în circulaţie a energiei, iar capacitatea lor de vindecare se amplifică în timp.
6. Energia urmează întotdeauna gândirea. De aceea, un practicant trebuie să se folosească de intenţia sa şi de diferite meditaţii pentru a crea un câmp energetic de înaltă vibraţie care să înconjoare zona ce trebuie vindecată.
7. Principiul rezonanţei determină zona tratată să îşi schimbe vibraţia, astfel încât aceasta să se pună la unison cu cea a practicantului. De aceea, practicantul

---

* Apărută la *Editura* Adevăr Divin.

nu are altceva de făcut decât să îşi ridice vibraţia personală şi să şi-o susţină cât mai mult.

8. Nimeni nu poate vindeca cu adevărat pe altcineva. Adevăratul vindecător este întotdeauna cel care este tratat. Practicantul nu face altceva decât să susţină vibraţia înaltă care îi permite corpului bolnav să se vindece.
9. Încrederea în acest proces este esenţială. Lucrul cu energia poate provoca anumite dureri temporare sau alte simptome supărătoare, dar acestea fac parte integrantă din procesul de vindecare. Forţa vitală şi procesul de vindecare operează pe un nivel de complexitate şi de înţelepciune care depăşeşte puterea noastră de înţelegere.
10. Energia urmează întotdeauna inteligenţa naturală a corpului, care o trimite exact acolo unde trebuie să opereze vindecarea necesară. De aceea, practicantul trebuie să asculte de „inteligenţa corpului“ şi să „urmărească durerea“.
11. Atunci când execută o activitate de vindecare, practicantul beneficiază şi el de pe urma acestui proces.
12. Respiraţia amplifică forţa vitală. Combinarea respiraţiei cu tehnicile de meditaţie determină o focalizare a energiei, a cărei putere creşte astfel de nenumărate ori, asemeni unui laser.
13. Sinergia este un efect produs de mai mulţi vindecători care lucrează la unison şi este mai mare decât suma aritmetică a părţilor implicate. Acest efect este foarte puternic.

14. Talentele fiecărei persoane sunt unice, inclusiv cele vindecătoare. De aceea, anumiţi oameni sunt mai înzestraţi pentru vindecarea anumitor afecţiuni decât pentru altele.
15. Vindecarea poate fi realizată inclusiv la distanţă, cu o eficienţă maximă.
16. Atingerea Cuantică poate fi combinată eficient cu numeroase alte metode de vindecare.
17. Capacitatea de a te conecta cu propria ta spiritualitate (indiferent cum percepi această spiritualitate), cerând ajutor pe acest nivel, adaugă o dimensiune nouă puterii de a vindeca.

Cazuri reale de vindecare

Minunatul bandaj elastic de lumină

Înainte de a afla de această tehnică, am avut un client care obişnuia să mă sune după trei zile de la ultima şedinţă de vindecare pentru a-mi spune că schimbările produse de lucrul cu energia s-au stabilizat în sfârşit şi că se simte foarte bine. După ce am învăţat să aplic bandajul elastic de lumină nu m-a mai sunat decât la o săptămână de la şedinţa de vindecare precedentă. Cam după şase zile de la şedinţă, el mă suna să îmi spună că tratamentul a încetat să mai producă efecte şi că se simte grozav. „Nu e uimitor?“ – mă întreba el. Am verificat în mai multe ocazii şi am constatat că fără bandajul elastic de lumină schimbările energetice la

nivelul ţesutului tratat continuă cam două zile, în timp ce prin aplicarea bandajului, ele continuă timp de 4-6 zile de la încetarea lucrului propriu-zis cu energia. Diferenţa este semnificativă şi prelungeşte considerabil durata tratamentului energetic.

Tehnica de inversare a procesului de îmbătrânire

Am avut odată o cursantă pe nume Jean la unul din seminarele mele de Supraîncărcare. Am revăzut-o întâmplător la trei săptămâni după ce a terminat cursul. Se pare că Jean a practicat în tot acest timp tehnica de inversare a procesului de îmbătrânire. Povestea pe care mi-a relatat-o a fost uimitoare. Când a participat la cursul meu, Jean avea un început avansat de chelie (asemănătoare cu cea care apare de regulă la bărbaţi) şi avea numeroase fire de păr alb pe care era nevoită să şi le vopsească regulat. După numai trei săptămâni de practicare a tehnicii, ea nu mai avea deloc chelie şi nu mai era nevoită să îşi vopsească părul. Era extrem de fericită. În plus, o paralizie parţială la nivelul tricepsului de la braţul drept îi dispăruse complet. La început, şi-a dat seama de acest lucru când s-a epilat sub braţ şi a putut simţi – pentru prima dată după foarte mult timp – senzaţiile produse de lamă. Treptat, ea a realizat că senzaţiile i-au revenit la nivelul întregului braţ. Jean şi-a pierdut aceste senzaţii cu zece ani în urmă, după o operaţie de extirpare a unui cancer la sân. Medicii i-au explicat atunci că acest efect de amorţire a nervilor nu este deloc neobişnuit, întrucât adeseori aceşti nervi sunt secţionaţi în timpul operaţiei. De aceea, Jean s-a

decis să repete seminarul, dorind să vadă ce alte efecte putea obţine prin aplicarea tehnicilor predate aici. Personal, mi s-a părut extrem de interesant să îi examinez energia, date fiind rezultatele remarcabile pe care le-a obţinut. Centrul energiei vitale alb-strălucitoare din zona abdomenului arăta la fel ca în cazul altor oameni perfect sănătoşi, datorită practicării zilnice a Tehnicii de Inversare a Procesului de Îmbătrânire, chiar dacă practica această tehnică în paralel cu alte activităţi ale zilei. Jean mi-a spus de asemenea că a început să vadă aurele altor persoane. Am atribuit amândoi acest efect practicării Meditaţiei celor 12 Culori. Şi eu, după ce am practicat Meditaţia celor 12 Culori timp de câteva săptămâni, am reuşit să văd culorile subtile din aurele celorlalţi oameni mult mai clar decât înainte.

Un caz de paralizie

Am lucrat odată cu o clientă care a rămas paralizată chiar înainte de naşterea celui de-al doilea copil. De atunci, deşi efectele cele mai grave ale paraliziei trecuseră, ea încă mai avea un mers ciudat şi probleme cu controlul vezicii urinare. Fiecare zonă pe care am lucrat mi-a permis accesul la anumite imagini sau aspecte din viaţa ei. De pildă, durerile din zona sacrală erau asociate cu naşterea primului ei copil, care a avut o greutate la naştere de circa 5 kilograme. Paralizia era asociată cu teama de a mai simţi ceva. Femeia considera (inconştient) că dacă va mai simţi ceva, va fi foarte afectată din punct de vedere emoţional, aşa că şi-a blocat singură accesul la aceste senzaţii. Am aflat cu această ocazie că al

doilea copil al femeii a fost conceput după divorţul de soţul ei, în urma unei întâlniri în care acesta a violat-o fără voia ei. Revelarea succesivă a acestor amintiri s-a dovedit dureroasă pentru clientă, dar durerea s-a vindecat rapid. Ulterior, au mai rămas numeroase probleme de rezolvat, asociate cu mânia şi cu resentimentele, dar acestea s-au dovedit uşor de tratat după ce femeia a făcut primii paşi pe calea vindecării. Durerile ei la nivelul gâtului s-au redus semnificativ, iar paşii ei au devenit mai siguri. Durerile de spate s-au redus la rândul lor, dar nu au dispărut complet. În schimb, durerile la nivelul ficatului au dispărut ca prin farmec, ajutând-o să se simtă mult mai confortabil şi „trezită", după cum s-a exprimat clienta mea. Într-adevăr, femeia a făcut o serie de paşi importanţi pe calea cunoaşterii de sine, care au ajutat-o să înţeleagă mai limpede încotro doreşte să se îndrepte în viaţă.

Fiecare om avansează în propriul lui ritm. Unii se deschid imediat, de la prima şedinţă. Alţii au nevoie de mai multe şedinţe succesive. Totul depinde de individ. Oamenii nu se pot transforma decât proporţional cu dorinţa lor de transformare. Acesta este farmecul liberului arbitru. Tot ceea ce facem noi este 100% corect pentru dezvoltarea noastră. Chiar dacă unele fapte pe care le-am comis ni se par stupide sau teribile, noi suntem înainte de toate energie, iar aceasta se manifestă prin cele mai variate evenimente, în funcţie de vibraţiile pe care le emitem şi de care ne simţim apropiaţi.

Amplificarea stării de acceptare cu ajutorul „acelor“ de acupunctură ale Atingerii Cuantice

O specialistă în acupunctură a venit odată la cursul meu de Supraîncărcare pentru a învăţa să îşi rafineze capacitatea de a-şi focaliza energia cu ajutorul Atingerii Cuantice. Am studiat felul în care trimite energia şi am verificat dacă aceasta pătrunde adânc în interiorul ţesutului. Mi-am dat seama că pentru ea, „acceptarea“ era sinonimă cu răspunsul unui client la inserarea acelor de acupunctură. De aceea, am rugat-o să îşi imagineze energia sub forma a două ace care pătrund în zona tratată. De îndată ce s-a văzut în faţa acestei imagini familiare, cursanta s-a deschis imediat, depăşind faza de stagnare a energiilor şi reuşind să le trimită mult mai eficient către punctul de întâlnire.

Cursanta a observat şi ea această îmbunătăţire a fluxului ei energetic. Faţa i s-a luminat şi ochii au început să-i zâmbească, dându-şi seama de noile posibilităţi la care i-au permis accesul aceste imagini şi aceste percepţii familiare, inclusiv pentru propria ei creştere spirituală. Noi suntem fiinţe energetice şi ne deschidem în faţa diferitelor experienţe (bune sau rele) în funcţie de vibraţiile pe care le emitem şi cu care rezonăm.

Acceptarea. Partea 1: Care este talentul tău special?

Atunci când lucrezi cu cineva, pune-ţi întotdeauna în valoare talentele unice. În exemplul de mai sus, fluxul

energetic al cursantei mele a început să curgă fără niciun efort din partea acesteia numai atunci când ea l-a asociat cu specialitatea ei: acupunctura. Tu ce talent special ai (sau ce specialitate)? Cum te simţi atunci când te gândeşti la el? Foloseşte-te de acest sentiment sau de această vizualizare atunci când te raportezi la energia pe care o transmiţi.

Orice lucru care îţi provoacă plăcere sau bucurie contribuie la cultivarea unei stări mai depline de acceptare. Spre exemplu, imaginează-ţi că dansezi în centrul punctului de întâlnire a energiilor, sau chiar că devii una cu acest spaţiu. Există numeroase modalităţi prin care te poţi raporta la punctul de întâlnire sau prin care poţi accelera schimbarea energetică, dar cea mai importantă dintre toate constă în simţi sau în a vizualiza imaginea dorită chiar în centrul ţesutului (în punctul de întâlnire). De pildă, o cursantă a mea s-a vizualizat pe sine dansând în centrul ţesutului pe care îl trata şi a transmis acestei imagini întreaga sa iubire, fericire şi bucurie. În acest fel, ea a reuşit să îşi transmită energia mult mai adânc în interiorul ţesutului, accelerând astfel substanțial procesul de vindecare.

Este de necrezut cât de numeroase sunt diferitele maniere de a ne deschide în faţa stării de acceptare interioară. Spre exemplu, am avut odată o cursantă căreia îi plăcea surfingul. Ea s-a interiorizat şi a pătruns într-un spaţiu lăuntric în care s-a simţit una cu valul. În acel moment, ea s-a integrat în totalitate în momentul prezent, simţind o stare de armonie deplină cu sine şi cu întregul Univers. Aflată în această stare, ea nu s-a mai preocupat dacă transmite sau nu corect energia, ci „s-a lăsat dusă de val“. Ori de câte ori găsim calea cea mai potrivită care ne permite accesul la această stare de

acceptare, noi ne deschidem simultan în faţa unei înţelegeri mai profunde a Universului.

Acceptarea. Partea 2: Care este relaţia ta cu lumea exterioară?

Atunci când lucrez individual cu cursanţii mei, eu îi încurajez să descopere metodele, imaginile sau viziunile care îi pot ajuta cel mai mult în lucrul cu energia. Uneori, aceste metode ideale sunt evidente de la bun început; alteori, trebuie să le descoperim împreună. Important este să te relaxezi şi să te raportezi la ceea ce îţi face cu adevărat plăcere.

Mai întâi de toate, observă la modul general fluxul energetic pe care îl transmiţi. Ce preferi: să te foloseşti de palme, sau de degete? Consideri că această opţiune depinde de ţesutul asupra căruia lucrezi? Dacă preferi să lucrezi cu vârfurile degetelor, imaginează-ţi că acestea se deschid la fel ca irisul unui ochi. Dacă preferi să lucrezi cu palmele, poţi face acelaşi lucru. Eventual, imaginează-ţi că palmele tale sunt ca nişte ferestre mari care se pot deschide, sau ca nişte uşi de garaj. Astfel de imagini te pot ajuta să îţi amplifici fluxul energetic care îţi curge prin palme.

Dacă eşti predispus mai degrabă către percepţiile senzoriale decât către cele vizuale, încearcă să îţi imaginezi un vânt care suflă prin vârfurile degetelor tale, sau că acestea devin din ce în ce mai fierbinţi şi că sursa de căldură se află în interiorul ţesutului pe care îl tratezi. Dacă eşti orientat mai degrabă către cel de-al treilea ochi, imaginează-ţi că degetele

sau palmele tale sunt înzestrate cu ochi care pot vedea adânc în interiorul zonei tratate. Alternativ, proiectează-ţi ochiul spiritual în mijlocul ţesutului şi imaginează-ţi că degetele tale îi trimit energie acestui ochi, dându-i astfel putere să vadă totul în jur şi să vindece ţesutul.



Deschiderea vârfurilor degetelor şi a palmelor în faţa fluxului energetic, la fel ca irisul unui ochi

Dacă eşti predispus mai degrabă către simţul auditiv, încearcă să „asculţi“ vibraţia palmelor tale. Gândeşte-te la o turbină care se roteşte extrem de rapid şi care scoate un sunet de înaltă frecvenţă. Atunci când energiile provenite de la cele două palme se unesc în punctul de întâlnire, notează fuziunea sunetelor lor. Ascultă sunetul din centrul ţesutului şi amplifică-l la maxim.

Dacă eşti o persoană vizuală prin excelenţă, imaginează-ţi sau vizualizează o scenă în centrul ţesutului tratat, aco-

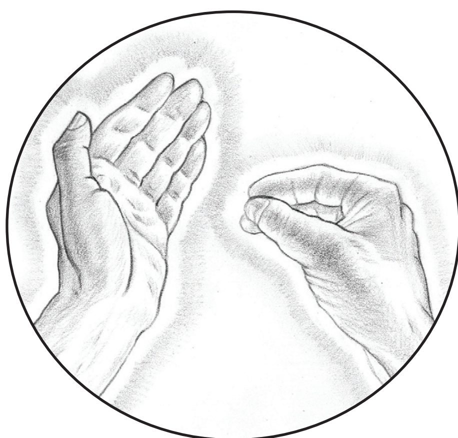
lo unde doreşti ca energiile palmelor tale să se întâlnească. Nu contează foarte mult ce „imagine“ foloseşti, cât impactul produs de aceasta asupra ţesutului. Ce simţi în timpul acestui exerciţiu de vizualizare? Evoluează în vreun fel energia pe care o transmiţi? Întreabă-ţi clientul ce experimentează. Solicită în permanenţă un feedback din partea acestuia. Nimeni nu te obligă să fii omniscient. Tot ce trebuie să faci este să pui întrebări. În unele cazuri, vei auzi răspunsurile chiar în mintea ta. Cu cât vei practica mai des acest tip de activitate, cu atât mai frecvent se va întâmpla acest lucru. Pentru foarte mulţi oameni, această calitate pare să fie o consecinţă naturală a lucrului cu energia vindecătoare. De aceea, dacă începi să auzi răspunsuri în mintea ta, chiar fără să pui întrebări, relaxează-te şi ţine cont de ele. Ai încredere în vocea ta interioară şi onorează-ţi propria intuiţie. Lasă Universul să se exprime prin tine. Îţi reamintesc: Universul doreşte să te înveţe, cu condiţia să îţi doreşti şi tu acelaşi lucru.

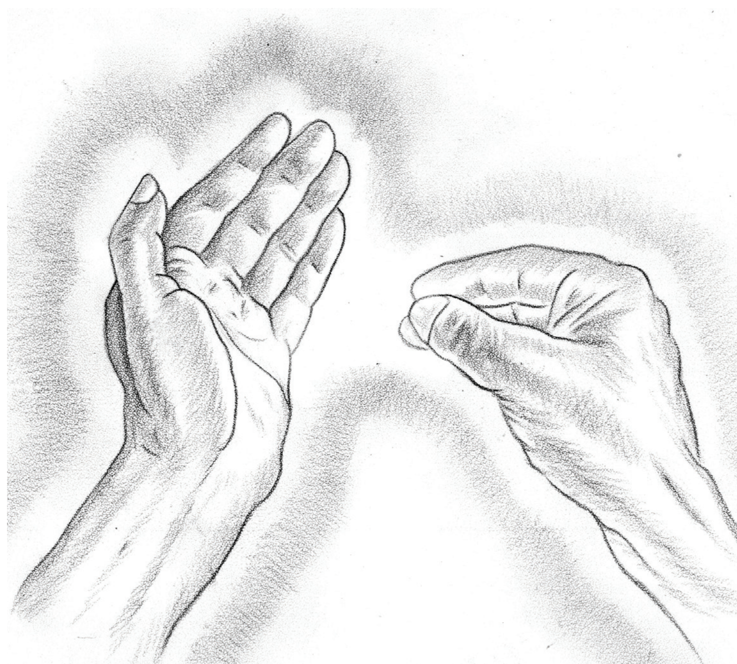
Chiar dacă nu ai percepţii deosebite cu privire la energie, asta nu înseamnă că fluxul pe care îl transmiţi nu ajunge în interiorul ţesutului şi că nu provoacă schimbări. Am avut odată un cursant care nu-şi putea simţi energia nici măcar când îşi apropia între ele cele două palme şi care a trăit o dată următoarea experienţă. I-am sugerat să îşi „vizualizeze“ mâinile ca două radiatoare care se întâlnesc în centrul ţesutului pe care îl trata. Clientul a observat imediat această schimbare, percepând energia exact sub formă de căldură intensă, chiar dacă practicantul nu simţea nimic (ci doar îşi „imagina“ acest lucru). Din fericire, noi (practicanţii) nu trebuie să percepem neapărat schimbările produse la nivel energetic (deşi acest lucru se dovedeşte util), întrucât

avem oricând dorim posibilitatea de a ne întreba clientul ce simte. Chiar dacă clientul nu este deosebit de receptiv, tot nu trebuie să îţi faci probleme. Roagă-l să îţi transmită ce simte în urma şedinţelor tale de vindecare, sau chiar să îşi facă analize medicale periodice pentru a vedea cum evoluează boala lui. În ultimă instanţă, cea mai bună dovadă a unei vindecări o constituie chiar viaţa de zi cu zi a clientului.

Un sfat: Atunci când un practicant se află la începutul practicii vindecătoare, unul din principalii factori pentru care energia nu curge mai departe din palmele sale este acela că el nu îi dă drumul. Oricât de profundă ar fi starea de „acceptare“ pe care ţi se pare că o simţi, dacă nu dai drumul energiei să circule mai departe, efectele ei asupra ţesutului tratat vor fi minime.

Dacă te-ai familiarizat cu toate ideile comentate în acest capitol, găseşte-ţi ritmul personal, aplică circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie şi cultivă starea de acceptare. În ultimă instanţă, acestea reprezintă inclusiv premisele unei vieţi de zi cu zi echilibrate şi armonioase.





Capitolul 10

Perceperea energiei

Percepţia se produce inevitabil.
Tot ce trebuie să facem noi este să îi permitem acest lucru.

Tu cum percepi energia?

Există mai multe metode care permit învăţarea perceperii energiei (personal, prefer termenul de percepere, şi nu de vedere). Iată câteva dintre ele:

Metoda 1: Dacă porţi ochelari, scoate-i. Priveşte în jurul tău (prin cameră), fără să îţi forţezi privirea. La modul ideal, lumina ar trebui să fie slabă (camera ar trebui să fie destul de întunecată), iar fundalul ar trebui să fie alb sau într-o culoare foarte deschisă. Încearcă să sesizezi milioanele de „puncte“ strălucitoare care există în aer între tine şi un alt obiect sau o altă persoană (situată la circa 2,5-3 metri de tine). „Punctele“ pe care le vezi sunt particule de energie *qi* şi reprezintă cărămizile din care este construit Universul. La început, vei putea vedea punctele mai mult cu ochii închişi. Ulterior, vei începe să le vezi inclusiv cu ochii deschişi. Aceasta este energia *qi* în forma ei necomprimată într-o structură solidă (cum ar fi un obiect sau o persoană). Nu uita însă că există multiple metode de percepţie. Este posibil să ai o înclinaţie naturală către perceperea energiei într-o altă formă. Poate că o poţi simţi, auzi sau gusta în mod natural. Fii deschis în faţa tuturor posibilităţilor şi experimentează.

Metoda 2: Priveşte aureola care înconjoară capul unei persoane, pe o distanţă de 3-5 centimetri (lumina din fundal trebuie să fie ceva mai intensă pentru acest exerciţiu). Aceasta îţi poate apărea sub forma unei coroane solare sau

a unui halou incolor, dar care vibrează uşor, la fel ca atunci când priveşti o şosea când este foarte cald afară. Nu îţi forţa privirea. Fundalul trebuie să fie uniform. Dacă nu reuşeşti să vezi nimic cu ochii deschişi, încearcă cu ei închişi. Majoritatea oamenilor reuşesc destul de rapid să perceapă ceva (după maxim 5-10 minute). Pasul următor constă în a privi la o distanţă ceva mai mare de cap, deliberat şi plin de răbdare, cu privirea defocalizată, caz în care poţi începe să percepi inclusiv culorile aurei. Dacă lucrezi cu un maestru sau cu un instructor, acesta te poate călăuzi, interpretând ceea ce vezi.

Metoda 3: Aşează-te în faţa unei oglinzi, la circa 1-1,5 metri de ea. Redu intensitatea luminii, astfel încât în cameră să domnească un semiîntuneric. Ai grijă ca în spate să existe un fundal uniform şi deschis la culoare. În continuare, priveşte-ţi reflexia din oglindă cu privirea defocalizată. Începe cu zona din jurul capului. Urmăreşte să clipeşti cât mai puţin. Practică astfel timp de 5-15 minute. De regulă, în maximum două săptămâni vei începe să vezi culorile aurei tale. Personal, îmi place foarte mult această tehnică, întrucât poate fi făcută pe cont propriu, fără să depind de nimeni. Dacă după două săptămâni continui să nu vezi nimic, cel mai probabil nu ai o predispoziţie către această manieră (vizuală) de a percepe energia.

Atunci când te afli în faţa oglinzii, încearcă nu doar să vezi, ci şi să simţi, să miroşi şi să auzi ceva neobişnuit. Este posibil să ai o predispoziţie naturală către perceperea energiei printr-un alt simţ decât cel vizual (cum ar fi mirosul, auzul etc.). Respectă-ţi înclinaţia naturală, chiar dacă felul

tău de a percepe este diferit de al altor persoane. Am cunoscut persoane care sunt foarte receptive în faţa energiei, dar care nu o percep într-o manieră vizuală, ci prin alte simţuri, inclusiv prin faptul că „ştiu“ că ceva este adevărat. Nicio modalitate de percepţie nu este superioară celorlalte. Pur şi simplu unele sunt mai cunoscute decât altele, întrucât s-a insistat mai mult asupra lor. Experimentează şi notează ceea ce observi. Ai încredere în tine şi acordă-ţi permisiunea de a te distra şi de a te minuna în faţa nesfârşitelor posibilităţi care există. Trăim într-adevăr într-o lume fascinantă.

Cel mai mare obstacol în care percepţiilor subtile este îndoiala. Atunci când au astfel de percepţii, majoritatea oamenilor se îndoiesc de ele. La început, aceste percepţii sunt foarte efemere, dar odată cu practica şi prin cultivarea credinţei, ele devin din ce în ce mai consistente. Discută cu oameni care au aceleaşi preocupări ca şi tine, practicaţi împreună şi comparaţi rezultatele. Mai devreme sau mai târziu, practica te va conduce la măiestrie.

Lucrul la nivel multidimensional

Lucrul la nivel multidimensional îţi permite accesul la „alte“ energii şi percepţii, care te pot ajuta să înţelegi altfel informaţiile primite. Aceste dimensiuni sunt neobişnuite şi necesită renunţarea la viziunea noastră preconcepută asupra universului şi asupra legilor acestuia.

Primul pas atunci când îţi propui să lucrezi la nivel multidimensional constă în a cultiva aşteptarea de a descoperi alte dimensiuni, deschizându-te astfel în faţa

tuturor posibilităţilor. Cea mai bună modalitate de a începe acest proces este pătrunderea în spaţiile chakrelor. Imaginează-ţi că toate informaţiile vin singure la tine. Nu te raporta la un spaţiu exterior, ci consideră-te un receptor al acestor informaţii. Priveşte în jur cu intenţie şi caută cu ochii minţii orice aspect nefiresc sau orice lucru care îţi atrage atenţia. Mie, aceste aspecte nefireşti îmi apar ca nişte imagini ceţoase, ca nişte planuri orizontale sau ca nişte schimbări la nivel vizual care par să aibă o anumită profunzime, dar care nu există în realitatea noastră fizică. Dacă vei privi în jur din această perspectivă, vei începe să vezi lucruri uimitoare, sau doar ciudate. Felul în care le vei percepe îţi va fi specific numai ţie, dar le vei putea compara totuşi cu experienţele altor persoane. Aceste experienţe par din start să aparţină unei alte lumi. Chiar dacă au unele puncte de referinţă în lumea noastră fizică, ele prezintă anumite efecte care nu au nimic de-a face cu limitările şi cu interpretările specifice acestei lumi. Dacă te vei raporta la aceste efecte, tu vei putea atrage vibraţia lor în lumea noastră, vindecând cu ajutorul ei.

Lasă întotdeauna aceste imagini să vină singure la tine. Dacă te vei „strădui“ prea tare, energia pe care o vei emite va acoperi aceste energii extrem de subtile.

Lucrul la nivel multidimensional: caracteristici specifice

În cazul în care consideri că ai un corp (şi marea majoritate a oamenilor au această percepţie legată de sine), cu siguranţă ai o idee legată de hotarele acestuia. Proiectează-ţi atenţia (conştiinţa) în afara acestor hotare şi percepe straturile

de vibraţii (densităţi) diferite (adeseori, acestea sunt straturile propriului tău câmp energetic). Proiecţia conştiinţei în afara corpului fizic poate fi comparată cu ascultarea unui ţânţar pe întuneric (când încerci să îi simţi mai degrabă energia pentru a-ţi da seama unde este), sau cu încercarea de a-ţi simţi suprafaţa pielii fără a o atinge. Dacă vei practica această capacitate, tu îţi vei cultiva puterea de a percepe aproape orice spaţiu energetic. Personal, sunt foarte atent atunci când am de-a face cu o realitate pe care nu am mai experimentat-o până acum. Este ca şi cum aş călători într-o ţară străină şi aş privi cu atenţie peisajul şi oamenii, ca să-mi fac o idee legată de lucrurile la care ar trebui să mă aştept. După ce mă familiarizez cu noua dimensiune sau cu noul spaţiu, încep să caut vibraţii familiare care să mă ghideze. Este ca şi cum aş învăţa din nou să merg, cu diferenţa că procesul se derulează mult mai rapid.

Dacă îţi vei întinde „antenele" în afara corpului fizic, vei constata că în cale îţi ies tot felul de energii: ale copacilor, dealurilor, pietrelor, sau chiar ale norilor şi ale altor planete. Pe măsură ce vei căpăta mai multă încredere în capacităţile tale de percepţie, începe să îţi pui întrebarea: „Ce se află dincolo de ceea ce văd în mod normal?" Este posibil să primeşti răspunsul la această întrebare sub forma unor percepţii ale existenţei altor realităţi. Aceste realităţi provin din alte dimensiuni. Unele dintre ele îţi vor oferi o energie pe care o vei putea folosi în scopul vindecării. Altele te pot învăţa ceva. Aşa încep de regulă transmisiile din alte lumi *(channeling),* îndeosebi dacă îţi stabileşti din start această intenţie. Practic, posibilităţile sunt nesfârşite.

Fiecare spaţiu nou trebuie experimentat pentru a înţelege cum se traduce el în realitatea noastă. Multe din căile pe care călătorim ne sunt specifice numai nouă şi ne ajută să ne deschidem simţurile subtile. Alte experienţe sunt comune. Singura modalitate de a afla cu certitudine cu ce fel de realitate avem de-a face constă în a o explora cu mintea deschisă, alături de alte persoane care gândesc la fel ca noi.

Personal, cel mai uşor îmi este să mă raportez la celelalte dimensiuni prin intermediul imaginilor şi al sunetelor (cel puţin într-o primă fază). Sunetele pe care le percep pot fi foarte atrăgătoare, dar şi foarte enervante. Uneori aud şuierături ascuţite, zumzete sau chiar voci. În anumite experienţe, sunetele se combină cu imaginile vizuale şi cu alte impresii (un fel de presiune) pe care le percep în regiunea celui de-al treilea ochi. Celelalte dimensiuni îmi apar sub forma unor culori diferite, dar numai după ce imaginile pe care le percep în câmpul vizual obişnuit sunt întrerupte de anumite benzi cenuşii. Mişcarea rapidă a ochilor în sus şi în jos sau într-o parte şi în alta mă ajută de regulă să îmi clarific aceste imagini subtile (inclusiv la nivelul percepţiilor nevizuale). La început, aceste obiecte îmi apar sub forma unor impresii vagi, care au uneori şi un anumit miros. După un scurt interval de timp, mă simt atras în noile spaţii.

Pe măsură ce mă deschid faţă de noul câmp, observ ceea ce simt. Unele dintre aceste percepţii sunt delicate, în timp ce altele sunt aspre (ca să dau doar un exemplu). Unii oameni pot observa diferite emoţii ieşind la suprafaţa conştiinţei lor, în timp ce alţii pot vedea culori. Cu cât te vei obişnui mai mult cu aceste impresii, cu atât mai detaliate îţi vor apărea ele. Personal, de îndată ce mă obişnuiesc cu

impresiile generate de mediul fizic în care mă aflu, încep să caut şi alte variaţii ale peisajului energetic. Unele dintre aceste variaţii provin din „alte dimensiuni". Ştiu acest lucru ţinând cont de energia pe care o emană şi de senzaţiile pe care mi le oferă.

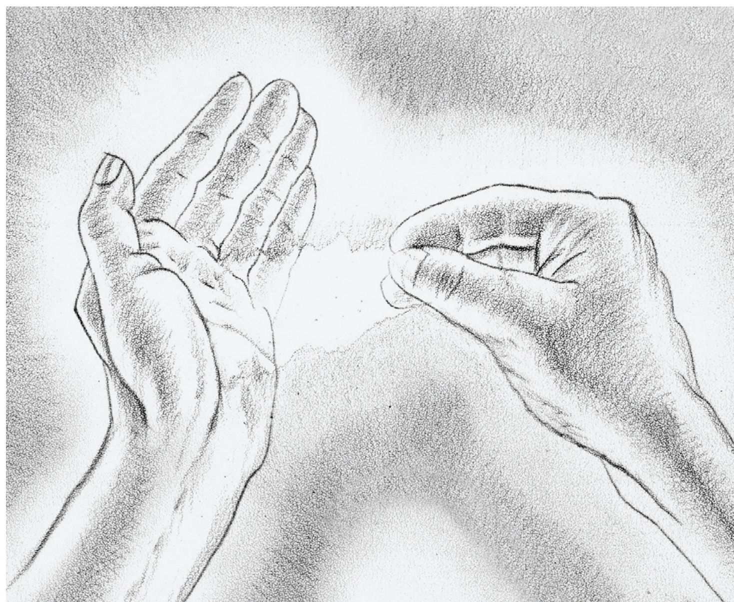
Dacă vei realiza o activitate de vindecare în timp ce eşti focalizat asupra acestor spaţii sau „dimensiuni" diferite, reacţiile clientului tău pot varia foarte mult. Este posibil să începi să canalizezi un flux energetic care durează doar câteva secunde, sau te poţi scufunda vreme îndelungată în această stare (de la cinci minute la o oră). Aceste „dimensiuni" diferite îţi pot oferi numeroase informaţii despre tine însuţi, despre clientul tău sau despre lume în general. Nu lua niciodată de bune aceste informaţii până când nu le-ai verificat. De pildă, dacă se referă la clientul tău, întreabă-l pe acesta: „Îţi spune ceva acest lucru?" Dacă informaţiile se referă la tine, testează-le în lumea fizică şi vezi ce se întâmplă.

Pe măsură ce te vei familiariza cu lucrul la nivelul altor dimensiuni şi cu accesarea propriului Sine real, încearcă să combini cele două aspecte (Sinele real este simbolizat de lumina aurie pe care o poţi percepe în zona pieptului). În acest fel, fluxul energetic şi starea ta beatifică (asociată cu conectarea cu Sinele real) se vor amplifica şi te vor ajuta să trăieşti o experienţă mai intensă (acelaşi lucru este valabil şi pentru clientul tău. Dacă vei adăuga la această experienţă beatifică şi circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie specifice Atingerii Cuantice, intensitatea experienţei se va amplifica şi mai mult. Combinarea acestor aspecte necesită

foarte multă practică, dar efectele ei sunt mai mult decât satisfăcătoare.

Noi avem tendinţa să ne dorim ca lucrurile din viaţa noastră să se deruleze într-un anume fel, considerându-ne atotputernici sau omniscienţi. Chiar dacă experienţa te face uneori să se simţi în acest fel, relaxează-te şi nu te lua foarte în serios. Aplică ce ai învăţat şi observă rezultatele obţinute. Este ca şi cum ai testa un concept ştiinţific, cu diferenţa că acest domeniu de studiu este metafizic, nu fizic. Totuşi, informaţiile oferite de el trebuie să se adeverească inclusiv în lumea noastră.

Îndeosebi la începutul practicii, alege acele momente în care eşti foarte relaxat şi în care te simţi confortabil. În cazul în care te simţi tensionat, meditează sau practică exerciţii de respiraţie înainte de a începe. În acest fel, îi vei permite minţii tale să se liniştească şi atitudinii tale să devină mai flexibilă. Îţi doresc succes!



Capitolul 11

Întrebări puse frecvent

Nu numai răspunsurile sunt importante,
ci şi felul în care pui întrebările.

Ce culori poţi „vedea“?

Culorile pe care le vezi depind de focalizarea ta. Dacă te vei focaliza asupra tiparului bunăstării la nivel celular, vei descoperi setul de culori cu care am lucrat în această carte. Dacă te vei focaliza asupra corpului emoţional, vei vedea ceea ce oamenii numesc aura corpului. Aura este percepută de regulă sub forma unor culori pastel deschise care se află într-o continuă schimbare şi care exprimă gândurile şi emoţiile. Dacă te vei focaliza asupra chakrelor, vei vedea alte culori. În timp, vei începe să îţi dai seama din ce în ce mai uşor în ce măsură influenţează intenţia ta culorile pe care le percepi. Îţi reamintesc cu această ocazie că aceste „culori“ nu reprezintă decât una din modalităţile în care oamenii pot percepe energia. Cu cât am lucrat cu mai mulţi cursanţi la seminarele mele, cu atât mai mult mi-am dat seama că ei percep culorile în maniere diferite. De pildă, am cunoscut oameni care puteau auzi vibraţiile culorilor şi alţii care le puteau simţi savoarea. Unii percep culorile sub forma unor structuri geometrice, în timp ce alţii le simt ca şi cum le-ar atinge. Există atât de multe modalităţi de a percepe culorile aurice încât este extrem de dificil să le enumerăm pe toate. Perceperea culorilor reprezintă un dar înnăscut pe care îl au toţi oamenii; unii dintre aceştia trebuie însă să şi-l reamintească. La naştere, majoritatea copiilor au capacităţi extrasenzoriale, dar acestea nu sunt acceptate de regulă în familia sau în modelul cultural iudeo-creştin. Din cauza incapacităţii de a le accepta, majoritatea copiilor îşi blochează aceste modalităţi de expresie, de cele mai multe

ori în jurul vârstei de şase sau şapte ani. Când copiii ajung la vârsta de adult, ei şi le pot redescoperi, dacă doresc acest lucru. Dacă îşi permit să creadă că ceea ce percep există cu adevărat, această facultate a percepţiei se amplifică din ce în ce mai mult, până când ajunge să includă toate cele cinci simţuri. Ei încep să perceapă astfel realităţi indescriptibile la nivel fizic şi îşi continuă astfel călătoria spirituală.

Cum se simt blocajele?

Atunci când energia pare să nu curgă deloc prin palme (fapt sesizat deopotrivă de tine şi de client), vorbim de un tipar blocat. Aceste blocaje pot fi percepute în mai multe feluri, care variază de la om la om. Unii le percep ca pe nişte găuri negre fără fund care le înghit energia fără a se umple vreodată. Alţii simt că energia lor se îndreaptă către ţesut, dar ceva o respinge, aşa că ea se întoarce înapoi, sau că energia pătrunde în ţesut, dar nu ajunge în punctul de întâlnire. În alte cazuri, practicantul crede că energia pătrunde în ţesutul bolnav, dar în realitate aceasta înconjoară ţesutul, dar nu ajunge în interiorul lui. Ori de câte ori practici, urmăreşte să sesizezi o conexiune între palmele tale. Interacţionează acestea în vreun fel (îţi dau acest sentiment)? Este interacţiunea dintre ele armonioasă? În caz afirmativ, nu există niciun blocaj. În cazul în care răspunsul este negativ, există cu siguranţă un blocaj.

De ce simt că mi se învârte capul după ce mi se aplică o şedinţă de vindecare?

Atunci când li se aplică un tratament, unii oameni se simt uşor ameţiţi sau au senzaţia că se învârte lumea cu

ei, mai ales dacă practicantul a insistat îndeosebi asupra aspectelor emoţionale sau psihologice. Acest lucru arată că energia continuă să vibreze pe o frecvenţă înaltă la nivelul capului clientului. De multe ori, el arată că şedinţa s-a încheiat înainte de vreme, din motive fortuite sau prin decizia practicantului. Una din modalităţile de a elimina acest simptom constă în a practica Atingerea Cuantică asupra tălpilor clientului. În acest fel, energia va tinde să coboare dinspre cap către picioare (şi eventual să se scurgă în sol). În plus, această metodă stabileşte o punte de legătură între cele două extremităţi ale clientului.

De ce trebuie să echilibrăm punctul occipital?

Echilibrarea punctului occipital eliberează de foarte multe tensiuni muşchii ce susţin capul şi permite alinierea oaselor craniene. La rândul ei, aceasta elimină durerile de cap şi presiunea excesivă asupra craniului. În plus, punctul occipital este intim legat cu cel sacral. De aceea, echilibrarea unuia îl echilibrează automat şi pe celălalt (fapt valabil în ambele sensuri).

De ce continui să îmi simt energia sau chiar corpul în fuziune cu energia sau corpul clientului după ce am terminat o şedinţă de vindecare?

De regulă, acest fenomen apare în urma şedinţelor în care energia a curs abundent către punctul de întâlnire. Pentru a experimenta această stare, trebuie să te afli într-o stare de acceptare deplină. Percepţia se datorează faptului că pe nivelul suprem de conştiinţă noi chiar suntem una. Este o experienţă profund benefică a stării de unitate şi ne

face să ne simţim compleţi. De aceea, dacă ţi se întâmplă acest lucru, nu te speria; dimpotrivă, bucură-te de această experienţă a desăvârşirii.

Ce se întâmplă dacă îmi doresc să aplic o incantaţie sonoră, dar nu reuşesc?

Atunci când ne propunem să aplicăm o anumită formulă pentru a intensifica fluxul energetic (aşa cum sunt incantaţiile), se întâmplă uneori ca „inteligenţa corpului" să preia controlul, iar noi să fim direcţionaţi de către o conştiinţă superioară. Aceasta ne împiedică să aplicăm o anumită tehnică pentru o anumită perioadă de timp, până când clientul este pregătit pentru ea. Uneori, tot ce trebuie să facem este să lucrăm în tăcere şi să îi transmitem ţesutului energia de care are nevoie, într-un ritm ceva mai lent. De aceea, dacă ţi se întâmplă acest lucru, continuă să lucrezi în tăcere celelalte tehnici de Atingere Cuantică. Nu-ţi face probleme. Aşa cum am repetat de nenumărate ori de-a lungul acestei lucrări, Universul ne învaţă întotdeauna ceva. Dacă vei lucra ceva mai mult asupra ţesutului respectiv, este posibil ca el să accepte inclusiv incantaţiile sonore, iar atunci vei găsi în mod spontan sunetul cel mai potrivit.

Atunci când Forţa Vitală Alb-Strălucitoare începe să se rotească (în timpul tehnicii pentru prelungirea longevităţii) şi te duce într-o „călătorie astrală", dacă elipsa alb-strălucitoare îşi măreşte dimensiunea, trebuie să o reduci la dimensiunea ei iniţială?

Da, dar numai după ce „călătoria" s-a încheiat.

Cum putem şti dacă procesul de vindecare s-a încheiat?

De regulă, o vindecare este completă atunci când clientul şi practicantul simt deopotrivă că ţesutul nu mai primeşte energie şi că procesul transformărilor la nivelul lui a încetat. O altă modalitate de a verifica acest lucru constă în îndepărtarea palmelor de pe locul tratat. Dacă practicantul simte (după îndepărtare) un câmp energetic puternic între palme, care dispare însă dacă le reapropie de zona tratată, înseamnă că energia nu se mai scurge în interiorul ţesutului. În acest moment, practicantul trebuie să aplice respiraţia focului sau Tehnica de Amplificare pentru a reporni fluxul energetic. Dacă tot nu se produce nicio schimbare, înseamnă că şedinţa s-a încheiat. Nu uita însă să închei prin aplicarea bandajului elastic de lumină, alcătuit din fibre luminoase de culoare arămie, argintie şi aurie.

Circuitul energetic trebuie să înceapă din zona tălpilor?

Da. Atunci când inspiri, energia se pune în mişcare şi urcă din zona tălpilor către creştetul capului. Atunci când expiri, ea coboară prin părţile laterale ale capului, către umeri şi braţe, după care se scurge prin palme către ţesutul asupra căruia te focalizezi.

Ce anume vezi tu în timpul unei şedinţe de vindecare?

Adeseori, văd blocajele manifestate sub forma unor pete întunecate în aura clientului. Uneori, aceste blocaje

au o poveste de spus. De multe ori, le întreb efectiv (mă adresez petelor întunecate) ce doresc să îmi transmită. Dacă îmi răspund la întrebare, le întreb dacă îi pot repeta clientului meu ceea ce mi-au povestit. Ţin întotdeauna cont de răspunsul primit (de pildă, dacă mi se spune să nu îi relatez clientului ceea ce mi s-a transmis, nu o fac). Alteori, percep nuanţe colorate. Totul depinde de maniera în care îmi focalizez intenţia. Spre exemplu, dacă doresc să văd cum arată tiparul energetic al bunăstării, îmi focalizez atenţia asupra celulelor. Dacă doresc să văd cum arată chakrele clientului, îmi focalizez atenţia asupra lor. De regulă, mă focalizez pe rând asupra fiecărui nivel în parte, dar pot opera şi pe mai multe nivele simultan dacă acest lucru se dovedeşte necesar.

Dacă nu „văd“ energia, mai pot practica eu metodele avansate?

Cu siguranţă da. Cu puţină practică, aproape toţi oamenii reuşesc să perceapă într-o măsură suficient de mare energia, astfel încât să poată practica eficient metodele avansate. Până atunci, tot ce trebuie să facă ei este să descopere un punct de referinţă care să îi ajute să se deschidă mai mult şi să continue transferul energiei prin Atingerea Cuantică.

De ce sunt atât de importante senzaţiile corporale în timpul aplicării circuitului energetic şi tehnicilor de respiraţie?

Senzaţiile corporale combinate cu tehnicile de respiraţie reprezintă însuşi fundamentul lucrului cu energia subtilă. Cu

cât senzaţiile corporale sunt mai puternice în timpul aplicării circuitului energetic, cu atât mai intens este fluxul energetic prin corpul tău. În timp, te vei obişnui cu acest flux energetic intens, iar aceste senzaţii corporale vor deveni oarecum banale. În continuare, va trebui să te concentrezi îndeosebi asupra ridicării vibraţiei energiei care trece prin tine. De altfel, atât timp cât vei continua şedinţele de vindecare, acest lucru se va întâmpla de la sine. Dacă doreşti o vibraţie şi mai înaltă a energiei tale, practică Meditaţia asupra celor 12 Culori.

După ce îmi rotesc chakrele 8-12, mai trebuie să mă focalizez asupra lor?

Nu. Asta nu înseamnă însă că nu le mai poţi da câte un impuls din când în când. Oricum, dacă ţi-ai pus într-o mişcare de rotaţie chakrele, acestea au tendinţa să îşi continue această mişcare timp de aproximativ o oră, la fel ca un pendul care, odată activat, continuă să oscileze multă vreme. Totuşi, dacă ajungi la o fază de platou sau la un tipar al rezistenţei, nu strică să le dai chakrelor tale un impuls suplimentar, pentru a le readuce la viteza de rotaţie maximă.

Ce se întâmplă dacă în timpul unei şedinţe de vindecare invoci o culoare, dar îţi apare o alta?

De regulă, inteligenţa corpului ştie cel mai bine de ce culoare are nevoie, aşa că o va extrage din energia care îi este oferită. Dacă doreşti să transmiţi o culoare diferită de cea de care are nevoie corpul, se întâmplă frecvent ca aceasta să nu pătrundă în ţesut. Oricum, aplicarea tiparului U-NAN reduce semnificativ această problemă.

Au culorile aceleaşi semnificaţii în toate metodele de vindecare? Spre exemplu, este verdele întotdeauna asociat cu vindecarea?

Depinde de nivelul energetic pe care lucrezi. De pildă, dacă lucrezi la nivelul chakrelor, vei vedea un anumit set de culori (*chakra* rădăcinii este asociată cu roşul etc.). În schimb, dacă îţi vei schimba focalizarea asupra corpului emoţional, roşul nu va mai însemna acelaşi lucru. Punctul de referinţă poate fi schimbat, şi odată cu el se schimbă şi semnificaţia culorilor. O metodă utilă constă în a întreba culorile ce mesaj încearcă să-ţi transmită, fără să porneşti niciodată de la o idee preconcepută. Viaţa este un proces al schimbării continue, iar culorile nu sunt altceva decât tentative ale sinelui nostru de a ne comunica un mesaj prin mijloace neconvenţionale.

Este semnificaţia culorilor întotdeauna aceeaşi? Cum au ajuns vindecătorii la un acord referitor la culori?

Nu toţi vindecătorii sunt de acord cu privire la semnificaţia culorilor. Dacă doi observatori se focalizează pe acelaşi nivel (de pildă, asupra celor 12 culori ideale ale celulelor), cel mai probabil ei vor oferi interpretări diferite ale aceloraşi culori. Mai mult, dacă nu se focalizează pe acelaşi nivel, ei vor percepe chiar culori diferite, iar interpretările lor vor fi încă şi mai diferite (cu privire la ceea ce se întâmplă în interiorul corpului).

Sunt culorile corpului emoţional diferite de cele ale corpului fizic?

Da. Mai mult, semnificaţia culorilor diferă în funcţie de aspectul asupra căruia te focalizezi (corpul fizic, corpul emoţional, chakrele etc.).

Cum şi când trebuie să aplicăm Tehnica de Amplificare asupra clientului?

Noi putem amplifica energia clientului prin intenţia noastră, la fel cum putem face acest lucru în propriul nostru caz. Scopul amplificării energiei clientului este de a intensifica profunzimea lucrului energetic asupra sa. Tehnica de Amplificare îi permite corpului clientului să îşi prelucreze dezechilibrul fizic sau emoţional dintr-o perspectivă mai personală (în raport cu perspectiva impersonală a practicantului). În acest fel, problema se rezolvă în ritmul stabilit de înţelepciunea corporală a clientului.

Dacă aplic o tehnică anume şi aceasta mi se pare extrem de dificilă, ce trebuie să fac?

Încearcă o altă tehnică. Nu toate metodele de percepere a punctului de întâlnire li se potrivesc tuturor. Scopul nostru este de a transmite energia în punctul de întâlnire şi de a o lăsa să îşi facă datoria. Dacă ai dificultăţi în a percepe punctul de întâlnire prin folosirea unei anumite imagini mentale, schimbă imaginea, până când descoperi abordarea care ţi se potriveşte cel mai bine. Maniera în care practicanţii oferă energie sau descoperă blocajele este specifică fiecăruia. Caută o altă modalitate de a privi lucrurile şi raportează-te la

acele puncte de referinţă din experienţa ta personală care te pot ajuta în această direcţie.

De ce trebuie suspendată respiraţia în timpul Meditaţiei celor 12 Culori?

Suspendarea respiraţiei în timpul Meditaţiei celor 12 Culori îi permite culorii asupra căreia te concentrezi să îţi satureze în totalitate corpul.

Reduce în vreun fel culoarea energia negativă?

Nu propriu-zis, dar ea nu îţi permite să te conectezi în mod corect la esenţa ta. Dacă simţi că eşti înconjurat de o energie negativă, aplică varianta rapidă a Meditaţiei celor 12 Culori. În acest fel, nu numai că îţi vei limpezi propriile culori, dar îi vei ajuta şi pe cei din jur să facă acest lucru.

În cazul în care clientul are o problemă emoţională nerezolvată veche, trebuie să te ocupi mai întâi de aceasta înainte ca procesul de vindecare să poată avea loc?

Tu îi poţi oferi clientului o uşurare de moment chiar şi fără rezolvarea problemei, dar pentru ca vindecarea să fie completă, experienţa m-a învăţat că trebuie să rezolvi problema deopotrivă la nivel fizic şi emoţional. De fapt, noi nu facem altceva decât să oferim energie. Aceasta are propriile ei modalităţi de a vindeca dezechilibrele pe care le întâlneşte în cale. Ai încredere în inteligenţa corporală a clientului tău.

Se manifestă experienţele emoţionale dureroase inclusiv sub forma durerilor fizice? Putem noi facilita vindecarea unor astfel de probleme fără a cunoaşte experienţa care a stat la baza durerii?

Da, putem. Dacă experienţa emoţională dureroasă nu este foarte veche, ea nu a apucat încă să îşi formeze un ataşament la nivel fizic. De aceea, ea poate fi rezolvată destul de rapid. Într-adevăr, problemele emoţionale se pot manifesta inclusiv sub formă de dureri fizice. Dacă vei trimite însă energie către locul dureros, problema va dispărea în timp.

Atunci când meditez, corpul meu începe să tremure din cauza trezirii energiei *kundalini.* Este această energie utilă pentru această tehnică de vindecare?

Da. Orice manifestare a energiei poate fi utilă pentru amplificarea puterii personale de vindecare. De regulă, cele mai puternice tehnici terapeutice sunt cele în care energia se trezeşte şi se manifestă spontan şi natural. De aceea, bucură-te de această experienţă şi fii recunoscător pentru ea.

De ce nu mă pot vindeca pe mine însumi la fel de uşor cum îi vindec pe alţii?

Pentru că rezonezi cu propria ta energie. De aceea, este mai greu să îţi transformi această energie, de vreme ce te raportezi exclusiv la ea. Unei persoane din afară îi este mult mai uşor să facă acest lucru, deoarece ea nu rezonează cu energia ta.

De ce trebuie să expirăm circa 10% din aerul inspirat atunci când aplicăm Meditaţia asupra celor 12 Culori?

Scopul acestei măsuri este de a reduce o parte din presiunea aplicată asupra plămânilor. Ea îi permite diafragmei să fie mai relaxată în timpul acestei etape a meditaţiei. De aceea, şi tu te simţi mai confortabil.

Trebuie să îmi folosesc intuiţia pentru a şti unde trebuie să îmi deplasez în continuare palmele pe corpul clientului?

Acest lucru este foarte util, mai ales în cazul în care clientul nu este foarte sigur unde este localizată durerea. Personal, îmi întreb întotdeauna clienţii ce simt, după care ţin cont de feedbackul oferit de ei. La urma urmelor, clienţii sunt motivul activităţii noastre vindecătoare; de aceea, ar trebui să îi includem în acest proces.

Atunci când practicăm Meditaţia asupra celor 12 Culori, trebuie să ne „umplem“ dintr-odată întregul corp cu culoarea alb, sau trebuie să simţim cum această culoare emană din centrul fiinţei noastre, umplând gradat corpul?

La modul ideal, ar trebui să simţi cum corpul se umple gradat din interior către marginile sale. Totuşi, dacă poţi percepe culoarea alb pretutindeni în corp, este foarte bine.

Cât de conştient şi de cooperant trebuie să fie clientul? De pildă, putem aplica tehnicile de

Atingere Cuantică asupra unui copil care se uită la televizor?

Clientul poate să ignore în totalitate ceea ce se petrece. Ce-i drept, poate fi util ca el să îşi pună respiraţia la unison cu a ta sau să fie conştient de ceea ce se întâmplă, dar acestea nu reprezintă premise indispensabile ale succesului. Inconştienţa clientului nu face decât să întârzie puţin procesul de vindecare.

Atunci când aplicăm tehnica trepiedului, cum ajunge energia la punctul de întâlnire?

Energia pătrunde în ţesut direct către acest punct, asemeni unui laser.

Cum ne putem da seama dacă cineva s-a vindecat permanent?

Simplu: clientul spune că se simte bine, iar vechile simptome nu mai reapar.

Este necesar să medităm sau să transmitem cele 12 culori în ordinea amintită (de la alb la sidefiu)?

Da. Aceasta este poziţia lor naturală în corp, şi de aceea este de preferat să le activăm în aceeaşi ordine. Dacă doreşti, poţi repeta de mai multe ori una dintre culori, dar este de preferat să le evoci în ordine succesivă, întrucât devin mai uşor de perceput şi mai eficiente.

Atunci când practici tehnica de câştig sau pierdere în greutate pentru a slăbi, mănânci mai puţin sau îţi activezi metabolismul digestiv?

De regulă, se întâmplă ambele lucruri: mănânci mai puţin din cauza schimbării vibraţiei la nivel emoţional şi digeri mai bine alimentele consumate. De aceea, ai nevoie de mai puţină hrană pentru a primi aceleaşi substanţe nutritive.

Pentru ce probleme sau boli se recomandă prin excelenţă Atingerea Cuantică?

Aceasta este una din întrebările care mi se pun cel mai des. În urma unor cercetări extinse, am descoperit că Atingerea Cuantică poate fi aplicată practic pentru orice. Desigur, acest lucru nu garantează că toţi indivizii vor obţine aceleaşi rezultate, dar experienţa a demonstrat că foarte multe probleme diferite pot fi rezolvate prin Atingerea Cuantică. De aceea afirm atât de frecvent că este important să experimentezi cu această tehnică. Singurul lucru cert este că ea va avea anumite efecte pozitive. De altfel, cantitatea de energie necesară şi rezultatele obţinute depind în cea mai mare măsură de client, nu de practicant. Reţine: cel care vindecă este clientul.

Ce tehnici trebuie să aplici? Ori de câte ori este posibil, aplică metoda sandviciului, alege un punct în care energiile să se întâlnească şi începe să transmiţi energie. Ca alternativă, poţi aplica metoda triunghiului: imaginează-ţi că palmele tale reprezintă două vârfuri ale unui triunghi, iar energiile lor se întâlnesc în cel de-al treilea vârf al triunghiului. Metoda funcţionează pentru orice punct din corp, indiferent unde îţi plasezi palmele. Ce-i drept, majoritatea clienţilor preferă

să îţi aşezi palmele pe locul dureros sau cu probleme, dar alinarea pe care o simt este mai degrabă psihologică.

La fel de bine, poţi aplica metoda trepiedului (în locul palmelor). Nu contează atât de mult metoda folosită cât ca poziţia să fie confortabilă, astfel încât să îţi poţi atinge mai uşor scopul. De pildă, dacă lucrezi asupra unei vertebre cervicale, metoda trepiedului pare mai indicată pentru a focaliza energia asupra vertebrei, dar ea se poate dovedi incomodă. De aceea, este de preferat să îţi modifici poziţia mâinilor, întrucât senzaţia de disconfort este unul din principalele impedimente în calea fluxului energetic. Oricât de logică ar părea o abordare sau alta, principalul criteriu de care ar trebui să ţii cont este cel al confortului.

Atunci când ne creăm realitatea, putem impune o limită temporală pentru cererea noastră?

Da, putem, dar în acest fel îi impunem Universului această limită, aşa că este posibil ca acesta să nu ne furnizeze tot ce poate fi mai bun pentru noi. La modul ideal, ar trebui să îi permitem Universului să ne ofere ceea ce i-am cerut la momentul potrivit, fără să îl limităm în vreun fel prin aşteptările noastre.

Dacă ne focalizăm energia asupra unui râu poluat, îl putem purifica?

Da. Energia astfel focalizată poate face minuni. Îţi recomand în această direcţie cartea lui Masaru Emoto, *Mesajele ascunse din apă**.

* Apărută la *Editura* Adevăr Divin.

De ce trebuie să circulăm energia prin întregul corp în timpul inspiraţiei?

Corpul acţionează la fel ca o lupă. Cu cât circulăm mai mult energia prin interiorul lui, cu atât mai puternice devin efectele acesteia.

Tu cum interpretezi culorile pe care le vezi?

Le interpretez în funcţie de focalizarea aleasă (asupra culorilor aurice, asupra culorilor tiparului bunăstării etc.). Fiecare grup de culori este definit de ceea ce doresc să aflu. Este ca şi cum mi-aş alege postul de televiziune pe care doresc să îl privesc.

În ce fel afectează circuitul energetic specific Atingerii Cuantice propria aură?

Aura corpului este automat purificată şi devine mai strălucitoare în urma aplicării circuitului energetic şi a tehnicilor de respiraţie. Câmpul auric este astfel hrănit şi purificat.

Te transformă în vreun fel Meditaţia asupra celor 12 Culori?

Da. Există mai întâi o perioadă de iniţiere, care durează circa 3-4 zile, în care corpul se familiarizează cu noile „vibraţii". După trei săptămâni, corpul începe să rezoneze plenar cu aceste vibraţii, iar schimbările devin încă şi mai profunde.

Ce limite are această metodă de vindecare?

Limitele depind exclusiv de viziunea practicantului şi de cea a clientului (în combinaţie). Singura care caută limite şi parametri este mintea omului. Deschide-te cât mai mult în faţa stării de acceptare şi vizualizează zona ca fiind deja vindecată. În acest fel, absolut orice este posibil.

Am remarcat că sfera de culoare albă vibrează. Este ceva normal?

Da, este. Albul este o sursă creatoare şi guvernează evoluţia către claritate. De aceea, activitatea sa reprezintă însăşi manifestarea acestei clarităţi.

Transmiterea energiei este ca şi cum l-am trimite pe Dumnezeu la Dumnezeu.

Bine spus!

Trebuie să rămâi tot timpul focalizat asupra culorilor şi asupra tiparului U-NAN?

Nu, nu trebuie. De fapt, este chiar mai bine să uiţi de tipar după ce l-ai implementat şi să te focalizezi asupra circuitului energetic şi tehnicilor de respiraţie, respectiv asupra punctului de întâlnire.

Este necesar să îţi blochezi sentimentul de „plutire“ după ai terminat o şedinţă de vindecare?

Nu este necesar, decât dacă te deranjează. Personal, sunt foarte mulţumit de acest sentiment, pe care îl consider o

experienţă cât se poate de plăcută. Dacă nu te poţi concentra, te poţi duce la plimbare sau poţi presa punctul de acupunctură „Rinichi 1“ localizat în talpă. În acest fel te poţi centra destul de rapid.

Atunci când aplici vindecarea la distanţă, tu aplici bandajul elastic de lumină?

Da.

Atunci când faci o vindecare în grup, înfăşori fiecare individ în bandajul elastic de lumină, sau aplici acest bandaj întregului grup?

Înfăşor întregul grup. În acest fel, fiecare individ este automat înfăşurat în bandaj. Este ca şi cum ai decupa păpuşi de hârtie dintr-un teanc. Fiecare păpuşă tăiată dă naştere la foarte multe copii.

Clientul meu îmi simte într-o mai mare măsură energia într-o parte a corpului decât în cealaltă. Ce înseamnă acest lucru?

De regulă, înseamnă că trebuie să îi aplici clientului o Tehnică de Amplificare. Acest simptom este un indiciu că este nevoie de mai multă energie sau de un „voltaj“ mai înalt. Mai rar, se poate datora şi faptului că practicantul poartă un ceas sau o brăţară prea strânsă. Dacă acesta este cazul, slăbeşte brăţara şi vezi ce se întâmplă.

Bula care înconjoară tiparul U-NAN este transparentă?

Da.

De ce nu aplicăm într-o mai mare măsură culorile emoţionale în cazul metodei de pierdere sau de câştig în greutate?

Sfatul meu este să realizezi tehnica de vindecare emoţională separat de orice altă activitate vindecătoare. Atunci când ai de-a face cu o problemă emoţională nerezolvată, este întotdeauna de preferat să o rezolvi înaintea oricărei alte activităţi sistematice.

Este durerea un aspect normal al procesului de vindecare?

Da. Durerea apare adeseori în timpul procesului de vindecare, dar de cele mai multe ori nu durează prea mult. Chiar dacă apare o durere, continuă să transmiţi energie până când ţesutul clientului nu o mai acceptă. De regulă, după 24 de ore el se va simţi mult mai bine. Potrivit modelului energetic chinezesc, energia *qi* are nevoie de 24 de ore pentru a realiza un circuit complet prin corpul uman.

În cazul în care culorile pe care le percepem în timpul Meditaţiei celor 12 Culori nu sunt foarte precise, este vreo problemă?

Pe cât posibil, încearcă să le vizualizezi cât mai corect. Personal, nu insist foarte mult asupra lor, dar mă străduiesc cât pot să vizualizez nuanţele exacte.

Dacă primesc informaţii din lumile subtile, trebuie să i le împărtăşesc clientului?

Personal, fac frecvent acest lucru. Totuşi, înainte să îi transmit clientului informaţiile primite, îi spun: „Am receptat o impresie. Dacă îţi spune ceva, foarte bine. Dacă nu, este la fel de bine.“ Îmi propun întotdeauna să îi las clientului impresia că poate respinge aceste informaţii dacă doreşte. Foarte mulţi oameni consideră automat adevărate aceste informaţii primite din lumile subtile, chiar dacă îi deranjează. Personal, nu doresc să le impun clienţilor mei nicio realitate din afară, aşa că le acord posibilitatea să îmi interpreteze „viziunea“ ca pe un punct de vedere, nu ca pe o realitate absolută.

De ce mi se înfierbântă atât de tare corpul atunci când aplic tiparul U-NAN?

Tiparul U-NAN atrage o cantitate mult mai mare de energie prin corpul tău. În plus, el o focalizează mult mai puternic. De regulă, această intensificare puternică a fluxului de energie este receptată sub forma unei senzaţii de căldură. În timp, sistemul se obişnuieşte cu ea, iar canalele energetice se lărgesc, astfel încât energia să treacă mai uşor prin ele.

De ce acceptă unii oameni din start o cantitate mare de energie, în timp ce alţii nu se deschid decât gradat în faţa ei?

Nu există doi oameni la fel. Unora le plac schimbările rapide, în timp ce alţii nu se pot acomoda decât dacă aceste schimbări sunt graduale.

De ce apar blocajele?

Blocajele pot apărea din foarte multe motive. Marea majoritate sunt de natură emoţională, dar există şi unele blocaje care apar în urma unor răni fizice. Mintea nu suportă durerea şi încearcă să o blocheze. Ea creează astfel anumite zone corporale închise, fapt care indică un blocaj.

Personal, îmi place să îi explic clientului meu cum funcţionează circuitul energetic la nivel fizic, atingându-l cu mâna. În acest fel, ne dăm amândoi seama mai bine cum curg energiile, înainte de a începe şedinţa propriu-zisă.

Eu unul nu am fost niciodată atras de această abordare, dar dacă ea îţi oferă rezultate satisfăcătoare, poţi să o aplici. Totuşi, este bine să înţelegi că noi nu predăm în această manieră Atingerea Cuantică.

De ce îmi afectează Meditaţia asupra celor 12 Culori capacitatea de a vedea/percepe culorile?

Pe măsură ce corpul tău acceptă aceste culori, percepţiile tale referitoare la ele se amplifică. Este ca şi cum ai curăţa o fereastră: acest lucru oferă o mai mare claritate întregii camere. Meditaţia asupra celor 12 Culori echilibrează întregul sistem fiziologic, care reacţionează inclusiv printr-o amplificare a facultăţilor sale perceptive.

Ce mărime are tiparul U-NAN? Rămâne această dimensiune constantă? Este acest tipar plan, tridimensional sau aparţine el unui plan cu patru dimensiuni?

Tiparul U-NAN nu are o dimensiune precisă. El operează pe dimensiunea necesară în condiţiile date. Cât despre dimensionalitatea lui, aceasta depăşeşte capacitatea noastră de înţelegere. Uneori pot apărea mii sau chiar milioane de tipare, iar alteori unul singur. Când şi când, tiparul poate deveni enorm, dar sunt şi situaţii în care dimensiunea lui nu depăşeşte mărimea unui atom. Tiparul U-NAN are capacitatea de a se adapta în cele mai variate maniere, astfel încât să creeze armonie în sistemul în care este proiectat. De aceea, nu te mai gândi la aceste aspecte. Mulţumeşte-te să transmiţi energia şi bucură-te de întregul proces.



Capitolul 12

Echilibrarea structurii corpului

Ce anume ne guvernează?
Dorinţa noastră de a exista.

Notă: orice perechi de puncte ale corpului pot fi măsurate, aliniate sau echilibrate.

Echilibrarea şoldurilor pas cu pas

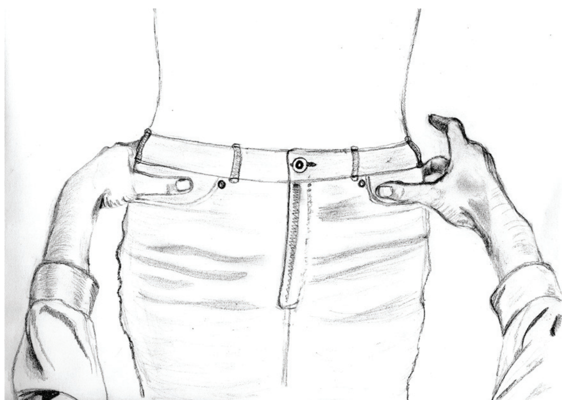
1. Începe prin a măsura alinierea şoldurilor în partea din spate.
   a. Roagă clientul să stea în picioare în faţa ta şi aşează-te astfel încât ochii tăi să fie la nivelul părţii de sus a pelvisului său. Este important să te asiguri că picioarele sale stau drept şi că se sprijină în mod egal pe tălpi. Observă chiar şi încălţămintea clientului. Dacă unul din pantofi este mai uzat decât celălalt, acest lucru poate influenţa măsurătoarea. Dacă ai unele bănuieli în această privinţă, roagă-l să îşi scoată pantofii din picioare. De asemenea, întreabă-l dacă a fost diagnosticat cu un picior mai scurt (congenital) decât celălalt şi dacă poartă proteză. În caz afirmativ, este posibil ca diagnosticul să fie greşit şi picioarele să redevină egale odată cu alinierea şoldurilor, caz în care clientul nu va mai avea nevoie de proteze. Chiar şi atunci când un picior este într-adevăr mai scurt decât celălalt, este posibil ca el să nu mai aibă nevoie de proteză sau să aibă nevoie de o proteză mai mică.

b. Descoperă partea de sus a pelvisului clientului folosindu-te de degetele mari şi de arătătoarele de la cele două mâini. Poziţionează-ţi degetele deasupra oaselor pelviene. Dacă persoana este mai grasă, s-ar putea să fii nevoit să apeşi puţin ca să găseşti aceste oase. După ce ai descoperit oasele, prinde talia clientului între degete şi aranjează-ţi degetele mari astfel încât să formeze o linie dreaptă, de o parte şi de alta a pelvisului, chiar deasupra osului pelvian (la fel cum ai ţine o carte cu ambele mâini). Asigură-te că degetele mari sunt poziţionate în linie dreaptă, astfel încât să îţi poţi da seama corect dacă şoldurile sunt aliniate strâmb. Sunt degetele tale mari aliniate la aceeaşi înălţime, sau este unul dintre ele mai sus decât celălalt? Dacă unul din degete este mai sus decât celălalt, treci la pasul 2. Dacă degetele sunt situate la aceeaşi înălţime, poţi trece direct la pasul 3.
c. O altă modalitate de a face măsurătoarea constă în a-ţi aşeza degetele la nivelul părţii superioare a pelvisului şi în a măsura nivelul taliei din această perspectivă.

2. Dacă una din părţi este mai ridicată decât cealaltă, relaxează-ţi palmele şi plasează-ţi degetele mari lângă cavităţile sacrale. Începe să transmiţi energie. După câteva minute (sau dacă percepi o schimbare) fă o nouă măsurătoare a şoldurilor şi verifică nivelul pelvisului. Dacă acesta s-a echilibrat, treci la pasul 3. Dacă nu s-a echilibrat, continuă să transmiţi energie.

Un sfat: Dacă îţi este greu să aliniezi şoldurile clientului, măsoară-i oasele occipitale şi asigură-te că acestea sunt echilibrate (vezi explicaţiile de la alinierea occiputului). Zona sacrală şi occiputul sunt intim legate, aşa că există situaţii în care una dintre ele nu poate fi echilibrată fără echilibrarea prealabilă a celeilalte părţi.

3. În continuare, măsoară alinierea şoldurilor în partea din faţă.



Plasarea mâinilor pentru măsurarea înălţimii şi profunzimii OIAS

a. Dacă zona pelviană s-a echilibrat, treci în partea din faţă a clientului şi plasează-ţi degetele mari de la mâini pe osul iliac anterior superior (OIAS). Este vorba de un os uşor curbat situat în partea din faţă a pelvisului şi care iese imediat în evidenţă (îndeosebi la persoanele mai slabe). În cazul în care clientul este foarte gras, este posibil să fie necesar să îl rogi să îşi caute singur acest os. Pentru ca măsurătoarea să fie corectă,

poziţionează-te astfel încât oasele pelviene ale clientului să fie la înălţimea ochilor tăi. Observă dacă degetele mari se află la aceeaşi înălţime şi dacă vreunul dintre ele pare mai adâncit decât celălalt. De regulă, dacă spatele a fost aliniat, degetele se vor afla la aceeaşi înălţime, dar nu întotdeauna. Dacă ele se află la aceeaşi înălţime, foarte bine. Dacă nu, treci la pasul 4.

4. Dacă degetele mari nu se află la aceeaşi înălţime sau dacă unul dintre ele este mai adâncit decât celălalt, relaxează-ţi palmele, lăsând degetele în aceeaşi poziţie şi începe să îi transmiţi clientului energie. În mod normal, acest lucru ar trebui să îi alinieze şoldurile inclusiv în partea din faţă. În final, fă din nou o măsurătoare şi observă dacă şoldurile s-au aliniat. Dacă unul din degete continuă să fie mai adâncit decât celălalt, înseamnă că există o torsiune la nivelul pelvisului, care poate fi corectată prin concentrarea asupra a două zone diferite:
    a. Aşezat cu faţa la client, plasează-ţi o mână (cu degetele orientate în sus, ca să respecţi intimitatea clientului) deasupra încheieturii inghinale şi cealaltă mână în spate, chiar în mijlocul fesei opuse (în acest fel, vei prinde într-un sandvici toţi muşchii şi oasele situate de o parte a pelvisului). Alege-ţi un punct de întâlnire şi începe să trimiţi energie. Când simţi că zona nu mai primeşte energie, repetă aceleaşi proces pe partea opusă a pelvisului.

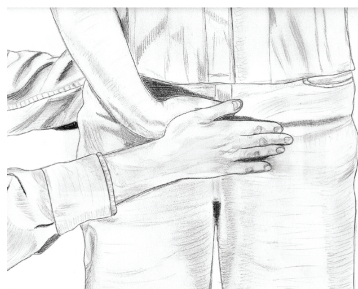


4a. Vedere din faţă

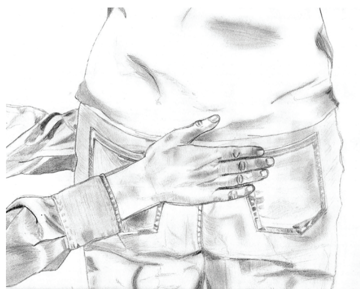


4a. Vedere din spate

b. Al doilea loc în care poţi trimite energie este situat între osul pubian şi sacrum. Plasează-ţi o palmă deasupra osului pubian şi cealaltă deasupra sacrumului, ţinând mâna din faţă la o mică distanţă de corp (pentru a respecta intimitatea clientului). Alternativ, cere-i clientului să îşi plaseze singur palma pe osul pubian şi roagă-l să îţi permită să îţi aşezi propria palmă deasupra acesteia.



4b. Vedere din faţă



4b. Vedere din spate

În continuare, transmite-i energie până când corpul lui refuză să o mai accepte. În final, fă

din nou o măsurătoare şi verifică în ce măsură torsiunea a dispărut. Roagă-l pe client să facă câţiva paşi pentru ca schimbările produse să fie mai bine integrate de corpul lui.

Un sfat: Adeseori, atunci când execuţi echilibrarea şoldurilor şi pelvisului, este necesar să practici o nouă realiniere imediat după prima (eventual chiar de mai multe ori), pentru ca schimbările produse să se stabilizeze (altfel spus, trebuie să îi realiniezi şoldurile în partea din spate, iar apoi să verifici eventualele torsiuni în zona pelviană). De aceea, este de preferat ca persoana să stea în picioare. Alinierea este posibilă şi în poziţia culcat, dar este de preferat să se facă în picioare.

Alinierea occiputului pas cu pas

1. Descoperă unde este situat occiputul.
   a. Începe prin a-ţi plasa degetele mari de la mâini pe partea din spate a capului clientului, paralele cu solul. Degetele sunt situate la circa cinci centimetri distanţă. Coboară degetele până când simţi o uşoară adâncitură, urmată de o umflătură. După această umflătură, numită şi creastă occipitală, degetele vor întâlni în cale o cavitate umplută cu un ţesut moale. Apasă uşor, dar ferm, acest ţesut, până când descoperi muchia oaselor occipitale din spatele ei. Verifică în ce măsură

cele două degete mari se află la aceeaşi înălţime unul în raport cu celălalt. Ai grijă ca ochii să îţi fie situaţi la aceeaşi înălţime cu degetele, astfel încât să poţi evalua corect nivelul lor. Repetă de mai multe ori această măsurătoare, până când te convingi de acurateţea ei. Dacă cele două degete se află la acelaşi nivel, este foarte bine. Dacă nu se află, notează care dintre ele este mai ridicat decât celălalt. Apoi treci la pasul 2.

2. Alinierea occiputului
   a. Lasă degetele mari în poziţia lor actuală şi prinde părţile laterale ale capului clientului (inclusiv urechile) cu restul palmelor, atingându-le cât mai uşor. Transmite energie prin Atingerea Cuantică, iar occiputul se va alinia de regulă în câteva minute. În acest fel, degetele mari vor ajunge la aceeaşi înălţime.
   b. Măsoară cât de adâncite sunt degetele mari în ţesutul moale, folosind aceiaşi paşi ca la secţiunea de dinainte. Este vreunul dintre degete mai adâncit decât celălalt? Dacă da, acest lucru indică o rotaţie. Pentru a corecta această rotaţie, plasează-ţi palmele de o parte şi de alta a capului, chiar deasupra urechilor, astfel încât să fie plasate deasupra oaselor temporale. Alege un punct de întâlnire şi începe să transmiţi energie către el. Când consideri că procesul s-a încheiat, verifică din nou înălţimea şi adâncimea occiputului. Această aliniere se petrece de regulă foarte rapid.

Mi s-a întâmplat nu o dată ca occiputul să se realinieze chiar în timp ce căutam zona asupra căreia doream să lucrez. Întotdeauna m-a uimit la culme acest lucru.

3. Alinierea omoplaţilor
   a. Descoperă părţile interioare ale omoplaţilor (muchia mediană sau vertebrală). Lasă-ţi degetele să coboare de-a lungul acestor muchii până când ajung la capătul lor de jos. Observă punctele cele mai de jos şi plasează-ţi degetele mari chiar la baza acestora.



Măsurarea nivelului omoplaţilor

   b. Sunt cele două puncte situate la aceeaşi înălţime? Dacă da, înseamnă că nu mai trebuie să schimbi nimic. Dacă sunt inegale însă, alege un punct de întâlnire şi începe să le transmiţi energie până când se aliniază.

Prin acest procedeu, se vor alinia şi umerii.

4. Alinierea sternului şi a claviculelor.

Notă: În urma acestui procedeu, respiraţia va deveni mai uşoară şi mai liberă.

a. În punctul în care osul claviculei se uneşte cu manubriul există o mică proeminenţă. Aceasta este situată chiar pe os, în apropiere de stern. Proeminenţa variază de la om la om, dar este prezentă la toată lumea.



Alinierea sternului şi a claviculelor

Uneori, găsirea acestei proeminenţe se dovedeşte uşor dificilă, dar cu puţină practică vei deveni un veritabil specialist.

b. Plasează-ţi degetele mari de la mâini deasupra acestor proeminenţe, în linie dreaptă şi paralel cu solul. Verifică astfel dacă proeminenţele sunt situate la aceeaşi înălţime. Dacă nu sunt, alege un punct de întâlnire şi transmite-le energie până când se aliniază.

5. Reţine: orice perechi de puncte situate pe corp care pot fi măsurate pot fi inclusiv aliniate.

Creează-ţi propriile tehnici

Dacă lucrezi cu clienţi diferiţi, nu uita că tiparul U-NAN rezolvă peste 90% din probleme, ceea ce înseamnă că nu

trebuie să îl înconjori cu o bulă şi să îi adaugi şi alte culori suplimentare. Lasă tiparul U-NAN să îşi desfăşoare activitatea (respectiv să asigure corpului culorile care îi sunt necesare). Relaxează-te şi repetă numele tiparului. Există totuşi situaţii în care este posibil să simţi nevoia de a fi inovativ.

Spre exemplu, dacă realizezi Meditaţia asupra celor 12 Culori pentru un client şi observi că una sau mai multe culori determină o schimbare majoră la nivelul energiilor sale, poţi opta (mai ales dacă este vorba de un caz dificil) pentru a înconjura tiparul U-NAN cu o bulă în care să introduci anumite culori (două în interior şi una la exterior). La fel, în cazul în care clientul are un virus şi nu răspunde la tratament, poţi face următoarele operaţiuni:

1. Utilizează tiparul U-NAN în interiorul unei bule, adăugând astfel maximum trei culori, alese intuitiv sau în urma unui raţionament. Observă rezultatele obţinute. Există anumite culori care par să le vină uşor de hac virusurilor, îndeosebi argintiul. De aceea, plasează culoarea argintiu în interiorul bulei în care se află tiparul U-NAN, implementează această imagine în punctul de întâlnire şi apoi uită de ea. Dacă lucrezi pentru o altă problemă, poţi enumera cele 12 culori pentru client şi dacă descoperi că una, două sau trei dintre ele sunt aspirate literalmente în interiorul acestuia, le poţi folosi (două în interiorul bulei şi cea de-a treia la exterior). Spre exemplu, aceste culori ar putea fi galbenul şi roşul.
2. Transmite tiparului înconjurat de bulă energia ta. Celelalte culori necesare organismului clientului vor

fi create de tiparul însuşi. În acest fel, argintiul (sau galbenul şi roşul) care îi lipsea corpului clientului va fi activat şi va începe să lucreze.

Notă: De ce este atât de util argintiul (culoarea oaselor şi ţesuturilor conjunctive) pentru virusuri şi pentru infecţiile bacteriene? Descoperirea a fost făcută experimental şi este susţinută de faptul că argintul coloidal are efecte antibiotice foarte puternice. Pornind de la această realitate, cercetătorii au studiat inclusiv efectele energetice ale culorii corespondente (argintiul), care par să fie comparabile cu cele ale substanţei propriu-zise.

Experimentează întotdeauna şi compară rezultatele. Personal, am descoperit că ori de câte ori este posibil să nu te complici prea tare, cele mai simple procedee operează de regulă cel mai bine. Totuşi, dacă nu obţin nicio schimbare sau dacă rezultatele sunt prea lente, schimb întotdeauna modelul aplicat, urmărind să obţin cele mai intense senzaţii energetice. Desigur, cel care realizează vindecarea este întotdeauna clientul, dar de vreme ce dispun de instrumentele necesare, eu încerc întotdeauna să le schimb până când obţin cele mai bune rezultate posibile. La ora actuală dispui de foarte multe astfel de instrumente. Joacă-te cu ele. Inventează-ţi propriile tale metode. Cuvintele mele nu sunt sacrosancte. Eu ţi-am oferit doar nişte modele, pe care le-am descoperit eu însumi prin experienţă. Acelaşi lucru îl poţi face şi tu. De aceea, nu ezita să te „joci“ cât mai mult cu aceste metode atunci când lucrezi.

Secţiunea care urmează îţi prezintă câteva exemple de oameni care au preluat iniţiativa şi care au descoperit tehnici utile, ce par să fie universal valabile.

Tehnici utile

Metoda care urmează a fost creată de Christian Brackett:

Am aplicat tehnica „Bulei Fericirii“ de circa un an şi jumătate, şi îţi pot confirma că este extrem de eficientă pentru dezvoltarea intuiţiei, a celui de-al treilea ochi şi a încrederii în percepţiile oferite de ele:

1. Aşează-te confortabil alături de clientul tău. Explică-i faptul că îi vei transmite energie vindecătoare la distanţă sinelui său, aşa că trebuie să se relaxeze şi să permită experienţei să îşi urmeze cursul. Nu-i cere nimic. Nu-i da tot felul de indicii şi sfaturi; acestea nu vor face decât să contamineze experienţa.
2. Uneşte-ţi palmele în formă de căuş şi aplică vindecarea la distanţă. Imaginează-ţi o sferă sau o bulă situată între palmele tale, chiar în punctul de întâlnire a energiilor. Vizualizează-l pe client în centrul bulei.
3. Solicită (în sinea ta) să îl vezi pe client în forma sa unică de expresie, pe acel nivel de conştiinţă care corespunde fericirii sale supreme, unităţii absolute şi transcendenţei. Acceptă imaginea care îţi apare fără să o judeci în niciun fel. Este posibil ca în faţa ochilor să îţi apară imaginea clientului plutind într-un

spaţiu beatific, având aripi de înger, călărind un cal sau stând în poziţia yoghină a lotusului. La fel de bine, îţi poate apărea un simbol, cum ar fi o floare, apa sau soarele. Nu pune nicio clipă la îndoială această imagine.

La început, am crezut că eu eram acela care proiecta această imagine, transmiţându-i clientului o energie beatifică, dar apoi clienţii au început să îmi spună că văd şi ei imaginile percepute de mine. „Uau! m-am gândit atunci în sinea mea. Ce experienţă le dăruiesc!" Am început apoi să văd şi lucruri neaşteptate, pe care personal nu le-aş fi asociat niciodată cu fericirea. De pildă, am văzut odată pe cineva suspendat de nişte cârlige prinse în carne. Din răni îi curgea sânge, iar el striga la cer, solicitând ajutor. Când l-am întrebat pe client dacă are origini nativ-americane, mi-a răspuns că este reîncarnarea unui şaman, iar imaginea pe care am văzut-o reprezintă un ritual care simbolizează eliberarea absolută şi fuziunea cu Dumnezeu. Personal, nu aş fi ales niciodată această imagine pentru a-i transmite energia fericirii, aşa că am început să devin mai atent la ceea ce se întâmplă de fapt.

În timp, mi-a devenit limpede că acest exerciţiu creează o fereastră în percepţia personală a clientului cu privire la fericire şi la conexiunea supremă. De atunci, mi-am instruit studenţii să aplice această tehnică în timpul şedinţelor de vindecare la distanţă pe care le practicăm, iar rezultatele obţinute au fost fenomenale. Fără nici cea mai mică excepţie, toţi studenţii se pot conecta imediat la această conexiune. Cei aflaţi pe recepţie se simt elevaţi, beatifici, în comuniune cu o stare foarte înaltă de conştiinţă, şi nu de puţine ori se produc vindecări fizice şi emoţionale spontane. După ce

facem aceste experienţe, comparăm rezultatele obţinute. Viziunile şi simbolurile văzute de practicanţi se dovedesc aproape 100% exacte şi semnificative pentru beneficiari. Rata succesului în rândul studenţilor începători este atât de mare încât mi-am propus să examinez mai îndeaproape această tehnică. Exerciţiul prezintă numeroase beneficii, printre care se numără dezvoltarea intuiţiei şi a celui de-al treilea ochi, precum şi transmiterea unei stări foarte eficiente de fericire absolută, care activează o putere de vindecare remarcabilă în interiorul clientului.

Idei pentru tratamentul fibromialgiei şi al Sindromului Oboselii Cronice

Atunci când transmiţi energie, focalizează-te asupra primelor două vertebre cervicale, pe rând, ca puncte focale ale energiei. Există dovezi consistente care atestă că acest tratament alină simptomele fibromialgiei. Foarte mulţi clienţi care au fost trataţi în acest fel au scăpat de dureri, iar acestea nu au mai revenit niciodată. Unii dintre ei au scăpat de dureri după o singură şedinţă de vindecare, în timp ce alţii au necesitat mai multe tratamente succesive. Răspunsul la tratament pare să fie individualizat, în funcţie de gravitatea bolii şi de durata manifestării ei.

Iată mărturia unei foste bolnave de fibromialgie:

> Am suferit de o fibromialgie debilitantă timp de 15 ani. De-a lungul anilor, perioadele de remisiune s-au succedat cu cele de incapacitate. La fiecare

revenire a bolii apărea un simptom nou, care ne crea o mare frustrare mie, familiei mele şi medicilor care mă tratau. Cel mai recent atac m-a făcut incapabilă să mai funcţionez timp de două luni la rând. Nu puteam conduce maşina, întrucât atacul era neurologic, şi aveam ameţeli ori de câte ori mă dădeam jos din pat. Soţia unui prieten mi-a sugerat atunci să încerc Atingerea Cuantică, aşa că am căutat acest site şi am comandat cartea dumneavoastră. După ce toate testele, inclusiv cel cu scanerul MRI, mi-au venit negative, chiropracticianul meu mi-a sugerat să încerc terapia bio-craniană, fiind convins că plăcile din capul meu îmi atingeau nervii, făcând presiuni asupra lor. După ce am citit cartea dumneavoastră, m-am decis să încerc mai întâi această metodă. Am învăţat împreună cu soţul meu despre circuitele energetice, iar el mi-a oferit câteva tratamente. După a treia şedinţă (fiecare a durat mai mult de o oră) m-am vindecat. Capul meu şi-a reluat poziţia normală (înainte era foarte mult înclinat pe spate). Apoi am simţit cum plăcile din capul meu se rotesc, schimbându-şi poziţia. Întregul meu corp a reacţionat la fluxul de energie după dizolvarea blocajului. Evenimentul s-a petrecut la sfârşitul lunii august. La ora actuală mă simt mai puternică decât oricând înainte şi le ofer tratamente regulate celorlalte persoane. Notă: Asociaţia Medicală Americană a descoperit că fibromialgia este cauzată de presiuni asupra trunchiului cerebral. Aşa se explică de ce am prac-

ticat atâta vreme masajul chiropractic. Acesta permite ajustarea trunchiului cerebral de la stânga la dreapta, dar nu şi faţă-spate.

Acestea au fost doar două exemple de descoperiri importante făcute prin experimentarea cu aceste metode. „Noi stăm pe umerii uriaşilor." Altfel spus, atunci când ne jucăm cu aceste metode, noi creăm, învăţăm şi creştem. De aceea, nu pot decât să te încurajez să faci acelaşi lucru: joacă-te cu tehnicile revelate în această carte şi du mai departe ştafeta, descoperind lucruri noi.

Alţi practicanţi vin în permanenţă cu idei noi, pe care le discutăm împreună şi le experimentăm în cadrul seminarelor. Multe din aceste tehnici pot fi găsite pe site-ul Atingerii Cuantice. Acesta este locul ideal pentru a afla de ultimele idei pe care le aplică oamenii, precum şi pentru a pune întrebări legate de activitatea practică.

Speranţa mea este că această cale va continua să crească, să evolueze şi chiar să se schimbe, dacă va fi necesar. Toate tehnicile descrise în această carte au fost la origini nişte simple idei. Creativitatea este izvorul din care ne adăpăm cu toţii, iar dorinţa mea sinceră este să te joci cât mai mult cu aceste tehnici atunci când le aplici. Numai în acest fel va putea continua creşterea noastă, a tuturor. Succes!

Glosar

Acceptare – Stare de spirit în care te simţi infinit sau nelimitat. Îi permite practicantului să îşi transceandă convingerea în propria limitare personală şi să se dizolve în această stare de conştiinţă atunci când transmite energie.

Alte dimensiuni – Dimensiuni situate în afara vibraţiei lumii înconjurătoare, pe care noi o considerăm normală.

Amplificare – Aducerea chakrelor exterioare (*chakra* 8 şi chakrele 9-12) în interiorul corpului, urmată de rotirea simultană a celor 12 *chakre*.

Bandaj elastic de lumină – Imagine mentală sau energetică a unei ţesături din fibre luminoase elastice colorate în arămiu, argintiu şi auriu, care înfăşoară o zonă tratată energetic. Permite continuarea procesului de vindecare în zona „bandajată".

Canalul central – Canal care există în centrul corpului fizic, între perineu şi creştetul capului. Este localizat în partea din faţă a coloanei vertebrale şi permite curgerea energiei prin întregul corp. Are un diametru de aproximativ patru centimetri.

Chakra – Plex sau spaţiu energetic aflat în interconexiune cu corpul fizic. Forma unei *chakra* poate fi descrisă în mai multe feluri, printre care (enumerarea care urmează nu epuizează toate descrierile posibile): o sferă, un con dublu sau numeroase alte forme geometrice, care diferă în funcţie de *chakra*.

Circuitul energetic şi tehnicile de respiraţie – act de conştientizare kineziologică a senzaţiei fizice că eşti mângâiat în interiorul şi în exteriorul corpului. Senzaţia călătoreşte prin corp, mai întâi ascendent, de la tălpi către creştetul capului, pe inspiraţie, iar apoi descendent, dinspre creştetul capului către braţe şi palme, pe expiraţie.

Dimensiune – Plan existenţial care descrie anumite legităţi. De pildă, viaţa trăită pe această planetă reprezintă o anumită dimensiune, întrucât include legităţi pe care oamenii care trăiesc aici le consideră adevărate. Aceste legităţi nu sunt însă neapărat valabile şi în alte planuri existenţiale.

Elipsa Forţei Vitale – Fiecare culoare enumerată în lista celor 12 culori care dau numele meditaţiei are forma unei elipse. Elipsa este o formă tridimensională care seamănă cu o sferă alungită. Fiecare elipsă reprezintă o vibraţie pe o frecvenţă anume care generează anumite efecte asupra sistemului fiziologic al unei persoane. Pentru informaţii suplimentare, vezi secţiunea referitoare la Meditaţia asupra celor 12 Culori.

Faza de platou – Stare în care fluxul energetic nu mai produce schimbări. Până la această fază, energia a continuat să se acumuleze, după care a intrat într-o etapă de stagnare. Este considerată o fază tranzitorie.

Fibromialgie – Termen aplicat unui grup de simptome fizice care includ: dureri fizice constante nespecifice şi o stare generală de oboseală. Afecţiunea este asociată cu secreţia unor cantităţi anormale de substanţe chimice cerebrale, care le transmit nervilor anumite semnale.

„Implementează şi uită“ – Fixarea unei intenţii şi lăsarea ei să se autoperpetueze. De pildă, eu obişnuiesc să

implementez uneori un gând într-o anumită zonă, după care uit de el şi continui să transmit energie.

Incantaţie **–** Metodă de scoatere a unui sunet (verbal sau mental) aplicată în Atingerea Cuantică. Sunetul este proiectat în punctul de întâlnire a energiilor.

„Înflorirea punctului de întâlnire“ **–** Atunci când energiile se întâlnesc în punctul de întâlnire, acesta din urmă pare să înflorească, emanând cu putere o energie ce călătoreşte apoi prin întregul organism.

Kundalini **–** Acest termen este asociat de regulă cu energia vitală despre care hinduşii cred că doarme în stare latentă la baza coloanei vertebrale până când este trezită prin anumite metode specifice, cum ar fi cele de yoga. Odată trezită, se crede că ar conduce către iluminare.

Mandala **–** Formă geometrică sau picturală (prevalentă în religiile indiene) închisă într-un cerc şi care simbolizează întregul Univers. Este folosită în meditaţiile şi în ritualurile budiste şi hinduse.

Meditaţia de Integrare MCS **–** Meditaţie specifică ce include un anumit tipar respiratoriu şi concentrarea pe o suită precisă de culori. *Vezi Meditaţia asupra celor 12 Culori.*

Meditaţia asupra celor 12 Culori **–** Metodă de autosaturare cu cele 12 culori necesare pentru atingerea unei stări de sănătate optime. Meditaţia trebuie practicată de două ori pe zi, la un interval de 12 ore distanţă. Mai este numită şi: Integrarea MCS, Tiparul Energetic al Bunăstării sau Metoda Receptării şi Acceptării.

Metoda sandviciului **–** Plasarea palmelor sau a degetelor de o parte şi de alta a ţesutului către care trimiţi energie.

Metoda triunghiului **–** Orientarea energiei cu ajutorul intenţiei, pornind de la ideea că fiecare palmă şi punctul de întâlnire a energiilor reprezintă vârfurile unui triunghi. Dacă ar fi desenate pe o foaie de hârtie, cele trei puncte ar alcătui împreună un triunghi. Metoda se recomandă cu deosebire pentru acele puncte pe care nu îţi poţi plasa direct palmele, pentru a respecta intimitatea clientului, sau care sunt prea dureroase pentru a suporta o atingere fizică, cum ar fi rănile deschise.

Perceperea energiei – Actul de sesizare sau de cunoaştere a energiei prin cele cinci simţuri sau cu ajutorul intuiţiei. Energia subtilă este percepută de regulă prin observarea unor aspecte neobişnuite şi prin interpretarea lor de pe un nivel de înţelegere diferit.

Perineu – Zona anatomică dintre anus şi organele genitale.

Punere la unison (rezonanţă) – Actul prin care două sau mai multe obiecte ori fiinţe rezonează pe aceeaşi frecvenţă de vibraţie.

„Punct de Întâlnire energetică“ – Punct către care sunt direcţionate energiile care curg prin cele două palme şi în care acestea ar trebui să se întâlnească.

Receptarea energiei negative a clientului **–** se petrece atunci când practicantul intră în rezonanţă cu energia clientului său. Acest lucru nu înseamnă că el se îmbolnăveşte de boala clientului său. În schimb, el poate experimenta pentru o perioadă scurtă de timp anumite simptome pe care le manifestă clientul. De cele mai multe ori, aceste simptome sunt de natură emoţională, dar este posibil să se manifeste inclusiv la nivel fizic. Atunci când se petrece acest fenomen,

tot ce trebuie să facă practicantul este să îşi intensifice frecvenţa de vibraţie a energiei prin practicarea mai rapidă a circuitului energetic şi a tehnicilor de respiraţie.

Sinele real – Acel aspect al identităţii persoanei considerat omniprezent şi neconflictual. Atunci când devenim una cu Sinele nostru real, noi avem acces la totalitatea fiinţei noastre. Aflaţi în această stare, noi nu mai cunoaştem niciun fel de conflict şi căpătăm acces la o fericire fără limite. Aceasta este esenţa fiinţei noastre. Capacitatea de a accesa acest aspect al fiinţei noastre depinde de nivelul nostru de acceptare (de renunţarea la întrebări, la îndoieli şi la blocaje, şi de abandonarea noastră în faţa propriei nemărginiri). Foarte mulţi oameni se opun în mod conştient sau inconştient contactului cu acest aspect al fiinţei lor. Dacă ar accepta contactul şi fuziunea cu Sinele lor real, viaţa lor ar deveni un flux continuu şi ei nu ar mai experimenta niciun fel de obstacol.

Tao Te King – Carte care conţine 81 de comentarii diferite referitoare la viaţă. Comentariile sunt scurte, concise şi criptice, prezentând viziunea filozofiei chineze asupra lumii. Cartea a fost scrisă de unul din cei mai faimoşi maeştri chinezi, Lao Tse. Cuvintele „Tao Te King" sunt traduse (printre altele) prin: „Cartea căii".

Tipar blocat – Apare atunci când energia este transmisă într-un anumit ţesut, dar nu ajunge în interiorul acestuia sau este împiedicată să ajungă.

Tiparul Energetic al Bunăstării – Vezi Meditaţia de Integrare a MCS.

Tiparul U-NAN – Simbol sau tipar în formă triunghiulară alcătuit din trei laturi şi patru sfere colorate. Sfera din centrul

triunghiului este alb-strălucitoare şi este puţin mai mare decât celelalte trei. Cele trei sfere din vârfurile triunghiului au culorile: roşu, galben şi albastru. Laturile triunghiului sunt colorate în arămiu, argintiu şi auriu.

Trimiterea energiei **–** Transmisie energetică făcută către o persoană sau către un obiect prin folosirea intenţiei şi prin aplicarea circuitului energetic şi tehnicilor de respiraţie specifice Atingerii Cuantice.

Vibraţii **–** Pentru scopurile acestei cărţi, conceptul de „vibraţii" este definit ca o schimbare a senzaţiilor din palme în timpul lucrului cu energia. Atunci când aceste senzaţii se modifică, vorbim de o schimbare la nivel energetic. Informaţiile receptate sunt interpretate şi definite ca vibraţii.

Despre autor

De mai bine de 30 de ani, Alain s-a dedicat cu pasiune şi cu devotament artelor vindecării. El a declarat: „De când am descoperit Atingerea Cuantică, consider că am descoperit cea mai puternică metodă de vindecare disponibilă pe Pământ la ora actuală.“ Această descoperire i-a stimulat şi mai mult dorinţa de a duce mai departe dezvoltarea tehnicilor de Atingere Cuantică. După ce a devenit partenerul lui Richard Gordon (fondatorul Atingerii Cuantice), el a devenit primul inovator şi instructor al tehnicilor avansate de Atingere Cuantică. De atunci, a antrenat doar trei alţi instructori specializaţi în aceste tehnici avansate şi a devenit un maestru extrem de reputat la nivel naţional şi internaţional. La ora actuală, continuă să creeze noi tehnici de Atingere Cuantică împreună cu soţia sa, instructoarea Jody Herriott. Cei doi predau şi alte două cursuri avansate în afară de cele de Supraîncărcare, intitulate: „Transformarea Esenţei“, nivelele I şi II.

Proiectul *„Life Force“* (n.n. forţa vieţii sau energia vitală), Inc.

Proiectul *Life Force* reprezintă o organizaţie non-profit născută din viziunea şi din dorinţa lui Richard Gordon de a cerceta energia vitală, inclusiv prin participarea la alte astfel de proiecte.

Misiunea Proiectului *Life Force* este de a contribui la instaurarea unei noi paradigme universale a înţelegerii vindecării şi a principalelor ştiinţe. În acest scop, proiectul îşi propune să studieze şi să dovedească aplicaţiile concrete ale energiei vitale, dar şi să găsească surse de finanţare şi oportunităţi educaţionale pentru promovarea vindecării energetice.

În domeniul cercetării, proiectul *Life Force* îşi propune să aibă un impact cât mai puternic asupra unor domenii teoretice importante, precum fizica, chimia, biologia, medicina, psihologia şi botanica. La ora actuală există în lume un interes deosebit faţă de maniera în care energia vitală poate facilita vindecarea în diferite condiţii insuficient cercetate până în prezent. Intenţia proiectului *Life Force* este de a implica un număr cât mai mare de universităţi în această cercetare, cu scopul de a introduce acest concept pe odinea de zi a principalelor agende ştiinţifice.

Printre proiectele de implementare a Atingerii Cuantice se numără introducerea acestei metode în închisori, în orfelinate şi în alte instituţii de acest fel. Există de asemenea

un fond pentru donaţii folosit pentru finanţarea seminarelor, scoaterea cărţilor şi a casetelor video, precum şi un proiect de traducere a cărţii *Atingerea Cuantică: puterea de a vindeca* în diferite limbi, dar şi de condensare a ei într-o broşură uşor de citit şi de copiat pentru a putea fi distribuită în ţările sărace ale lumii a treia. Aplicaţiile posibile ale proiectului *Life Force* sunt nenumărate.

Pentru a afla mai multe despre proiectele de cercetare şi de implementare ale *Life Force* sau pentru a face o donaţie, vă invit să vizitaţi site-ul nostru:

www.thelifeforceproject.org